

ธรรมบันดาลสุข

พระไพศาล วิสาโล

- รักตัวเองให้เป็น
- เห็นทุกข์ พบธรรม
- กินอย่างมีสติ
- ฉลาดคิด ฉลาดทำใจ
- ไร้ทุกข์เมื่อเห็นความจริง
- กินเพื่อธรรม
- ฝึกใจให้ชนะกิเลส
- สร้างสมดุลชีวิตด้วยสติ
- สติมา ตัณหาหด
- ปล่อยวางความทุกข์
- ไม่มีอะไรเป็นเราหรือของเรา
- สันโดษให้ถูก ช่วยเหลือให้เป็น

โรงเรียนวรรณสว่างจิต ธรรมบันดาลสุข พระไพศาล วิสาโล



ธรรมบันดาลสุข

พระไพศาล วิสาโล

โรงเรียนวรรณสว่างจิต
๑๓๗ ถนนพระราม ๒ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐
โทร. ๐-๒๔๑๕-๑๔๑๑, ๐-๒๘๙๕-๖๙๔๔-๕



ธรรมบันดาลสุข

พระไพศาล วิสาโล

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ไพศาล วิสาโล
-- กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๕๗.
๑๔๔ หน้า.
1. ธรรมเทศนา. I ชื่อเรื่อง.
294 . 304
ISBN : 978-616-372-291-1

ราคา ๑๓๐ บาท

พิมพ์ครั้งแรก ๒๕๕๗
จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ **โรงเรียนวรรณสว่างจิต**
๑๓๗ ถนนพระราม ๒ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐
โทร. ๐-๒๔๑๕-๑๔๑๑, ๐-๒๘๙๕-๖๙๔๔-๕ http://www.wsc.ac.th

ปก-ภาพประกอบ สุมาลี เอกชนนิยม

รูปเล่ม-ผู้พิมพ์ บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด
โทร. ๐-๒๔๒๔-๓๒๔๙

จัดจำหน่าย **สายส่งสุขภาพใจ**
บริษัท บุ๊ค ไทม์ จำกัด ๒๑๔ ถนนพระราม ๒ ซอย ๓๘
แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐
โทร. ๐-๒๔๑๕-๒๖๒๑, ๐-๒๔๑๕-๖๕๐๗ โทรสาร ๐-๒๔๑๖-๓๗๔๔
www.booktime.co.th

คำนำ

วัดป่าสุคะโต ตั้งอยู่บนเทือกเขาภูแลนคา จังหวัดชัยภูมิ เป็นวัดที่สงบร่มรื่นเหมาะแก่การทำสมาธิภาวนา สงบด้วยศีลาจารวัตรของพระ แม่ชี และผู้คนที่อาศัยอยู่ในวัด ร่มรื่นด้วยป่าราว ๕๐๐ ไร่

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เจ้าอาวาสองค์ก่อน ซึ่งเป็นอาจารย์ของ **พระไพศาล วิสาโล** ได้กล่าวถึงความตั้งใจในการสร้างวัดป่าสุคะโตไว้ว่า “สุคะโต เป็นสถานที่ที่ให้ผู้ที่มาที่นี่ก็มาดี ผู้ออกจากที่นี่ไปก็ไปดี ไปอยู่ที่ไหนก็ไปดี เป็นประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อม ผู้คน แผ่นดิน”

หลวงพ่อคำเขียนเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ซึ่งเป็นพระกรรมฐาน ปฏิบัติโดยทำการเคลื่อนไหว สร้างจังหวะ เพื่อมีสติรู้สึกตัว

หลวงพ่อคำเขียนได้สร้างวัดดีดี พระดีดี และสอนการปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้คนมากมาย ครูและบุคลากรจากโรงเรียนวรรณสว่างจิตเองก็ได้มีโอกาสไปอบรมปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่วัดป่าสุคะโตมาแล้วหลายรุ่น ในบางรุ่นบางปีที่หลวงพ่อคำเขียนมีสุขภาพดี ท่านยังมาบรรยายธรรมให้พวกเราได้ฟังด้วย

ท่านเป็นพระที่สงบเย็น ยิ้มแย้มมีเมตตา ติดดินและขยันมาก ขนาดอายุมากแล้ว พอเห็นคนงานหรือเณรน้อยทำงานเรียงอิฐบนพื้นวัดท่านก็มาช่วยจัดช่วยเรียง

ถ้าพระในพุทธศาสนา ได้น้อมนำแบบอย่างทั้งในการปฏิบัติตน ปฏิบัติธรรม และในการสร้างวัดให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจของประชาชนแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติมาก

ขอกราบระลึกคุณของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ในวาระที่ท่านละสังขารไปเมื่อวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๗

กราบขอบพระคุณ**พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** ที่จัดอบรมพัฒนาชีวิตและจิตใจให้แก่ครูและบุคลากรของโรงเรียนวรรณสว่างจิตมาเป็นประจำทุกปี ขอบคุณคุณนิติศักดิ์-คุณเกศสุดา โตนิติ และทีมงานจากสถาบันปัญญาปีติที่มาร่วมให้การอบรม ขอขอบพระคุณ พระ แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา ที่ช่วยเหลือดูแลเป็นอย่างดี ขอบคุณอาจารย์สุมาลี เอกชนนิยม จากสถานบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ผู้วาดภาพประกอบ ขอบคุณคุณอุราลัย พีชวณิชย์ บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด ผู้จัดรูปเล่มและจัดพิมพ์ ขอบคุณแผนกบุคคล แผนกพัฒนาวิทยาการของโรงเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดพิมพ์

หวังว่าทุกท่านจะได้ละทุกข์จนมีความสุขจากภายในหลังจากที่ได้อ่าน **"ธรรมบันดาลสุข"** ของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เล่มนี้

คณะกรรมการบริหารโรงเรียนวรรณสว่างจิต



คำปรารภ

วิชาอย่างหนึ่งที่เราทุกคนควรเรียนรู้คือวิชาชีวิต ไม่ว่าจะเจนจัดวิชาใด ๆ เป็นดอกเตอร์หรือศาสตราจารย์ก็ตาม หากขาดความเข้าใจในวิชาชีวิตแล้ว ความสำเร็จที่เกิดขึ้น รวมทั้งชื่อเสียงเกียรติยศและทรัพย์สมบัติที่ตามมา ก็ไม่สามารถช่วยให้ตนมีความสุขได้อย่างแท้จริง กลับจะกลายเป็นโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น กล่าวคือนอกจากจะทำให้ตนเป็นทุกข์ หลงตัวลืมตนและประมาทแล้ว ยังเป็นที่มาของการสร้างความทุกข์ยากเดือดร้อนแก่ผู้คนด้วย

วิชาชีวิตช่วยให้เรารู้จักตนเอง เป็นมิตรกับตนเอง เข้าถึงความสุขที่ประเสริฐและประณีต เพราะวิชานี้ช่วยให้เราพบความจริงว่า สุข หรือทุกข์นั้นแท้จริงอยู่ที่ใจ และควรวางใจฝึกจิตอย่างไรจึงจะเป็นสุข สุขชนิดนี้ช่วยให้เราไม่ถูกบีบคั้นจากสิ่งแวดล้อม ไม่หวั่นไหวเพราะคำต่อว่าด่าทอ และเป็นปกติได้แม้สูญเสียสิ่งรักหรือพลัดพรากจากคนรัก แม้กระทั่งล้มป่วยจิตใจก็ยังสงบเย็น ครั้นถึงเวลาที่ต้องละโลกนี้ไปก็พร้อมคืนทุกอย่างให้แก่ธรรมชาติ ไม่อาลัยในสิ่งใด

วิชาชีวิตนั้นเรียกอีกอย่างว่า **"ธรรม"** ธรรมที่แท้นั้นไปพ้นจากพิธีรีตอง ไม่จำกัดตัวอยู่ในวัด คัมภีร์ หรือคำเทศนาสั่งสอน แต่สามารถพบได้จากทุกสิ่ง เรียนรู้ได้จากทุกประสบการณ์ และเผยแสดงให้เห็นทั้งจากกายและใจของเราในทุกเวลาและทุกสถานที่ ดังนั้นหากรู้จักใคร่ครวญทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา รวมทั้งหมั่นดูกายและใจของเราตามความเป็นจริง ก็จะเห็นธรรม และเมื่อเข้าถึงธรรม ความสุขสงบเย็นก็จะบังเกิดแก่เรา ไม่มีอะไรที่บันดาลความสุขอันประเสริฐแก่เราได้ดีไปกว่าธรรม

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้าในโอกาสที่คณะครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนวรรณสว่างจิตได้มาปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าสุคะโต ระหว่างวันที่ ๑๖-๒๐ มีนาคม ๒๕๕๗ ส่วนใหญ่เป็นการบรรยายหลังทำวัตรเช้าและเย็น อีกส่วนหนึ่งเป็นการสนทนาก่อนอาหารเช้า ขออนุโมทนาที่คณะผู้บริหารโรงเรียนเห็นความสำคัญของธรรม ปรารถนาให้บุคลากรทุกภาคส่วนน้อมนำธรรมมาใช้กับชีวิต รวมทั้งนำไปถ่ายทอดให้แก่นักเรียนของตน โดยได้จัดให้มีการอบรมดังกล่าวต่อเนื่องมาเป็นปีที่ ๑๒ แล้ว ผลพลอยได้จากการอบรมดังกล่าวคือหนังสือเล่มนี้และอีกหลายเล่มก่อนหน้านี้ ซึ่งหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุกท่าน แม้ไม่ได้มาร่วมปฏิบัติธรรมดังกล่าวด้วยตนเอง

พระไพศาล วิสาโล



แด่

พี่นิด

เอมอร อุดมเกษมาลี

ผู้เปี่ยมด้วยน้ำใจและใฝ่ธรรม

ในวาระอายุครบหกทศวรรษ

สารบัญ





ตอนที่ ๑

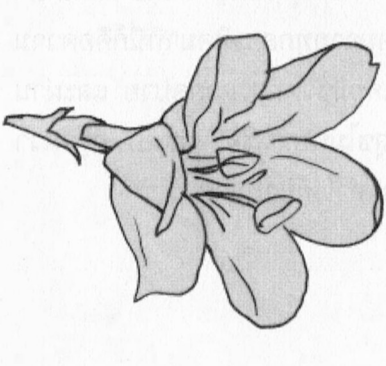
รักตัวเองให้เป็น

บรรยายเย็นวันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗

พวกเราที่มาวัดป่าสุคะโต บางคนก็เพิ่งมา บางคนมาได้เป็นสัปดาห์แล้ว บางคนมานานเป็นเดือน บางคนมาอยู่เป็นปีแล้ว ภูมิลำเนาของแต่ละคนก็หลากหลายแตกต่างกันไป หลายคนมาจากภาคเหนือ บางคนมาจากภาคใต้ จำนวนไม่น้อยมาจากกรุงเทพฯ ส่วนบางคนก็มาจากต่างประเทศ สิ่งหนึ่งที่ดึงดูดให้ผู้คนจากทุกสารทิศมาที่นี่ก็คือความปรารถนาที่จะได้พบความสุข หลายคนเคยมีชีวิตที่สะดวกสบาย และผ่านความสนุกสนานมามาก แต่ก็หาความสุขไม่พบ หรือถึงจะพบ ก็รู้สึกว่ามันเป็นของชั่วคราว ยิ่งไล่ล่าหาความสุขเท่าไรก็ยิ่งไม่เจอ

หลายคนอุตส่าห์ดั้นด้นเดินทางไกลมาถึงที่นี่ โดยเฉพาะคณะครูและเจ้าหน้าที่จากโรงเรียนวรรณสว่างจิต ก็คงจะได้เห็นกับตา สัมผัสกับใจด้วยตนเองว่าการเดินทางมาที่นี่ใช้เวลาไม่ใช่น้อยทีเดียว อย่างไรก็ตามสิ่งที่ควรค่าแก่การแสวงหา หรือการค้นพบจากที่นี่ จะว่าเป็นความสงบก็ไม่เชิง ถึงจะได้สัมผัสกับความสงบ แต่ก็เป็นความสงบเพียงชั่วครู่ชั่วยาม พอกลับไปกรุงเทพฯ กลับไปที่ทำงาน ก็ต้องเจอความว้าวุ่น ความอึกทึกคึกโครม ดังนั้น ถ้าจะแสวงหาอะไรสักอย่าง อาตมาอยากแนะนำให้เราแสวงหาตนเอง **การค้นพบตัวเองเป็นสิ่งสำคัญกว่าความสงบเสียอีก**

ช่วงนี้ใครที่ติดตามข่าวคราว คงจะสงสัยเหมือนกับผู้คนอีกมากมายว่า เครื่องบินสายการบิน Malaysia Airline ที่หายไปจากน่านฟ้าเมื่อสัปดาห์ที่แล้วนั้น ตอนนี้อยู่ที่ไหน หลายคนติดตามข่าวนี้อย่างใจจดใจจ่อ เพราะเป็นเรื่องที่ชวนติดตามมาก เพราะจู่ ๆ เครื่องบินลำใหญ่ก็หายไปโดยไม่มีสัญญาณ ไม่มีร่องรอย ไม่พบซากเครื่องบินเลย หรือว่าเครื่องบินหายไปในอีกมิติหนึ่งแล้ว อย่างที่เคยเกิดขึ้นกับเครื่องบินบางลำที่ผ่านสามเหลี่ยมเบอร์มิวด้า (Bermuda Triangle) แล้วหายไป หลายคนถามความเห็นของอาตมาเรื่องนี้ อาตมาก็แนะนำเขาไปว่า อย่ามัวตามหาเครื่องบินเลย ตามหาตัวเองดีกว่า คนส่วนใหญ่มัวแต่ตามหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ใช่เฉพาะเครื่องบิน Malaysia Airline เท่านั้น แต่ยังตามหาเพื่อน ตามหาความสำเร็จ ตามหาชื่อเสียงเงินทอง แต่สิ่งหนึ่งที่เขามักจะมองข้ามไปคือตามหาตัวเองให้พบ



เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ใหม่ ๆ มีชายหนุ่มกลุ่มหนึ่งเดินตามหานางคณิกา นางคณิกาคนนี้ถูกจ้างมาเพื่อบำรุงบำเรอชายคนหนึ่งในกลุ่ม แต่แล้วก็ลักเอาเครื่องประดับของคนกลุ่มนี้หนีไป ชายหนุ่มกลุ่มนี้ซึ่งมี ๓๐ คน จึงพากันตามหานางคณิกาคนนี้ ระหว่างนั้นเองก็ได้พบพระพุทธองค์กำลังประทับนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ จึงถามพระองค์ว่า เห็นหญิงคนหนึ่งเดินผ่านไปหรือไม่ พระพุทธองค์จึงถามคนกลุ่มนี้ว่า ระหว่างการแสวงหาหญิง กับการแสวงหาตนเอง อะไรสำคัญกว่ากัน คำถามนี้ทำให้คนกลุ่มนี้ได้คิด เลยหยุดตามหานางคณิกา และหันมาฟังธรรมจากพระพุทธองค์ ในที่สุดก็บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

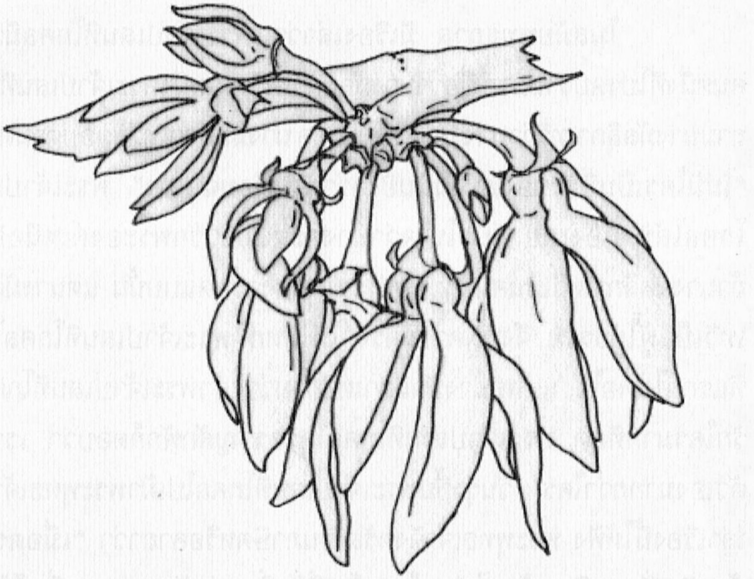
พวกเราที่อุตส่าห์เดินทางกันมาจากที่ไกล ๆ ต้องเสียเวลาหลายวัน เป็นสัปดาห์ **ถ้าหากจะค้นหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีค่าที่สุด สิ่งนั้นก็คือการค้นพบตัวเอง หรือการรู้จักตัวเอง** การรู้จักตัวเองสำคัญอย่างไร สำคัญมาก เพราะทำให้เราสามารถรักตัวเองได้ คนที่รักตัวเองได้อย่างถูกต้องจะมีความสุขอย่างแท้จริง พูดอย่างนี้หลายคนก็สงสัยว่าจะรักตัวเองได้จำเป็นต้องมาศึกษาเพื่อให้รู้จักตัวเองก่อนหรือมันเป็นสัญชาตญาณของคนเราอยู่แล้วไม่ใช่หรือที่จะต้องรักตัวเอง จริงอยู่คนเราทุกคนล้วนรักตัวเอง แต่คนส่วนใหญ่รักตัวเองไม่ถูก รักตัวเองไม่เป็น

เรื่องนี้ก็ทำนองเดียวกับการกิน คนเราทุกคนรู้จักกินอาหารตั้งแต่เกิด แต่คนจำนวนไม่น้อยกินไม่เป็น กินสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย อย่างเช่นคนอีสานสมัยก่อน สมัยนี้ก็ยังมีอยู่ แต่ลดลงไปเยอะแล้ว ชอบกินปลาดิบ ทำให้เป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับ และมะเร็งตับ อันนี้เป็นตัวอย่างของคนที่กินไม่เป็น ไม่ใช่เพราะไม่มีกิน แต่เป็นเพราะเลือกที่จะกินสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ คนสมัยก่อนมีปัญหาเรื่องนี้มาก คือ กินไม่เป็น แม้ว่าจะร่ำรวยสักเพียงใดก็ตาม

ประเทศญี่ปุ่นสมัยก่อนปกครองโดยโชกุน ในช่วงท้ายของยุคโชกุน คือราว ๑๕๐ ปีก่อน มีโชกุน ๒ คนที่อายุสั้นมาก คนหนึ่งอายุเพียง ๒๐ ปีก็ตาย ที่ตายก็เพราะหัวใจวายเนื่องจากขาดวิตามินบี เป็นโรคปากนกกระจอก เข้าใจว่าเป็นเพราะไม่ได้กินข้าวซ้อมมือ กินแต่ข้าวขาว เพราะวิตามินบีอยู่ในข้าวซ้อมมือ เป็นถึงโชกุน มีอำนาจยิ่งกว่าจักรพรรดิเสียอีก แต่ตายเพราะขาดวิตามินบี ถามว่าเขาไม่มีข้าวซ้อมมือกินหรือก็ไม่ใช่ คงเป็นเพราะเลือกกินแต่ข้าวที่ขัดสีจนขาว ไม่ชอบกินข้าวซ้อมมือเพราะมันไม่นุ่ม ทั้ง ๆ ที่มีประโยชน์มาก อย่างนี้เรียกว่ากินไม่เป็น ทั้ง ๆ ที่รู้จักกินมาตั้งแต่เกิด

บางคนกินแต่เนื้อ ก็เป็นโรคเก๊าท์ อายุแค่ ๔๐ ปีก็ตาย อย่างเศรษฐีที่เป็นผู้อุปถัมภ์ไมเคิล แองเจโล่ (Michel Angelo) พวกเราคงรู้จักไมเคิล แองเจโล่ เขาแจ้งเกิดได้เพราะมีผู้อุปถัมภ์ชื่อลอเรนโซแห่งเมดิชี (Lorenzo Medici) ลอเรนโซเป็นคนที่เก่งมาก แต่อายุสั้น อายุแค่ ๔๐ ปีก็ตาย เขาป่วยและทรมานด้วยโรคเก๊าท์จนตาย เข้าใจว่าเป็นเพราะกินเนื้อมาก รวมทั้งเครื่องใน เขาร่ำรวยมาก คงแทบไม่กินผักเลย อย่างนี้เรียกว่ากินได้ แต่กินไม่เป็น คนสมัยก่อนถึงจะร่ำรวยแต่ก็มีโรคภัยไข้เจ็บเยอะ เพราะกินไม่เป็น สาเหตุก็เพราะขาดความรู้

ตอนที่อาตมายังเด็ก ข้างหลังบ้านเป็นวังของเจ้านายและเจ้าจอม มีหม่อมห้ามคนหนึ่ง อายุมากแล้ว เป็นโรคคอหอยพอก คนสมัยนี้ไม่รู้จักโรคชนิดนี้แล้ว เป็นโรคที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีนหรือขาดเกลือ โรคนี้เกิดได้ทั้งกับคนรวยและคนจน เพราะขาดความรู้ว่าเกลือมีสารที่จำเป็นต่อร่างกาย คนสมัยนี้ไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องโรคปากนกกระจอก หรือโรคคอหอยพอก แต่ก็ใช่ว่าจะกินเป็น เพราะทุกวันนี้กินเนื้อ นม ไข่ และน้ำตาลกันเยอะมาก จนกระทั่งเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน



ที่พูดนี้ก็เพื่อบอกว่า สิ่งใดที่เราทำได้ตั้งแต่เกิดเพราะเป็นสัญชาตญาณ ไม่ได้แปลว่าเราทำเป็น ในทำนองเดียวกัน การรักตัวเองนั้นแม้เป็นสัญชาติญาณของเราตั้งแต่เกิด แต่ก็ไม่ได้แปลว่าเรารักตัวเองเป็น เวลามีภัยคุกคาม การรักตัวเองจะแสดงออกมาอย่างชัดเจน ด้วยการสู้ยิบตาเพื่อให้ตัวเองรอดชีวิต แต่พอมีความสุขความสบาย การรักตัวเองอาจจะเป็นไปในทางที่ผิดก็ได้ คือปรนเปรอตนเองจนเกิดโทษ เช่น ล้มป่วย หรือปล่อยชีวิตให้ตกต่ำ ที่เป็นเช่นนี้ส่วนหนึ่งก็เพราะไม่รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เราอาจจะมีความรู้เรื่องร่างกายมากจนสามารถดูแลรักษาร่างกายให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี แต่พอเราไม่รู้จักดูแลรักษาจิตใจของเรา จิตใจนี้เองที่จะทำให้เรามีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายเป็นโทษต่อตนเอง ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น การกินเหล้า สูบบุหรี่ เป็นการเชิญชวนเชื้อโรค เชิญชวนโรคภัยไข้เจ็บและความตายให้มาหาเราเร็วขึ้น คนที่กินเหล้า สูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัย จะเรียกว่ารักตัวเองได้อย่างไร

ในสมัยพุทธกาล มีเรื่องเล่าว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลมีมเหสีคนหนึ่งที่โปรดปรานมาก ชื่อว่านางมัลลิกาเทวี วันหนึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลถามนางมัลลิกาเทวีว่านางรักใครมากที่สุด นางมัลลิกาเทวีก็ตอบตามตรงว่า "ไม่มีใครเป็นที่รักของหม่อมฉันยิ่งกว่าตัวหม่อมฉันเอง" พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ฟังก็อึ้งเลย นึกในใจว่านางจะตอบว่ารักพระองค์เหนืออื่นใด ถ้านางมัลลิกาเทวีเป็นคนประจบประแจงก็คงจะพูดแบบนั้น แต่นางมัลลิกาเทวีเป็นผู้ใฝ่ธรรม จึงพูดความจริง ไม่โกหก พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ฟังทีแรกก็ไม่พอใจ แต่พอนางมัลลิกาเทวีถามว่าแล้วพระเจ้าปเสนทิโกศลล่ะรักใครมากที่สุด พระเจ้าปเสนทิโกศลใคร่ครวญสักพักก็ตอบว่า เราก็รักตัวเองมากกว่าใคร วันรุ่งขึ้นพระเจ้าปเสนทิโกศลไปเฝ้าพระพุทธเจ้าและเล่าเรื่องนี้ให้ฟัง พระพุทธเจ้าจึงตรัสเป็นภาษิตหรือคาถาว่า **"เมื่อตรวจดูด้วยจิตทั่วทุกทิศแล้ว ไม่พบใครเป็นที่รักยิ่งกว่าตัวเอง คนอื่นก็รักตนมากเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น"**

ความหมายของภาษิตนี้สำคัญตรงประโยคสุดท้าย "เพราะฉะนั้นผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น" อันนี้เป็นการรักตนที่แท้จริง ถ้าเรารักตนไม่ถูก ก็อาจจะเบียดเบียนผู้อื่น ลักขโมย แย่งชิงคู่รักของเขา ทำร้ายเขา หรือโกงเงินของเขา การกระทำเช่นนี้เท่ากับเป็นการหาเรื่องใส่ตัว ถึงแม้ว่าจะประสบความสำเร็จ สามารถแย่งชิงคนรักของเขามาได้ สามารถโกงเงินมาได้ สามารถทำร้ายเขาได้สำเร็จ แต่สุดท้ายก็ต้องเจอความทุกข์ร้อน ต้องชดใช้กรรม เพราะเมื่อไปเบียดเบียนเขา เขาก็ต้องตอบโต้ แก้แค้น จองเวร เอาคืน ถึงแม้ว่าเขาจะยังตามล่าไม่ถึง ก็ไม่ใช่ว่าจะมีความสุขได้ เรียกว่าอยู่ร้อนนอนทุกข์ นอนก็สะดุ้ง หวาดผวา เพราะกลัวว่าตำรวจจะมาจับ กลัวว่าเขาจะตามมาเจอ

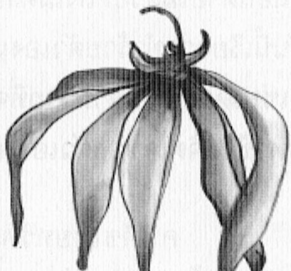
เพราะฉะนั้น ถ้ารักตัวเองอย่างแท้จริงก็จะไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น ถ้ารักตัวเองก็จะรักษาศีล ศีลเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เราไปเบียดเบียนผู้อื่นด้วยอำนาจของความโกรธ ความโลภ และความหลง คนเราถ้าปล่อยให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำใจ เราจะทำผิดศีลได้ทุกข้อ

ถ้าโกรธก็จะผิดศีลข้อที่ ๑ ถ้าโลภก็ผิดศีลข้อที่ ๒ และ ๓ ส่วนข้อที่ ๔ ทำเพราะโกรธและโลภก็ได้ สุดท้ายความหลงก็ทำให้ผิดศีลข้อที่ ๕ พอกินเหล้าเมายาก็หลงยิ่งขึ้น ทั้งเมามาย ขับรถไปชนเขา หรือไม่ก็แหกโค้งชนเสาไฟฟ้า ถึงแม้ไม่ได้ชนใครก็จริง แต่ตัวเองตาย บางทีก็ทำให้คนอื่นตายไปด้วย ถึงไม่ตายก็พิการ บางคนพิการตั้งแต่วัยรุ่นเพราะเมา อันนี้เรียกว่าทำร้ายตัวเองเพราะความหลง **ความโลภหรือความโกรธก็เช่นเดียวกัน สามารถที่จะกวักมือเรียกให้ความทุกข์ร้อนเข้ามาย่ำยีบีฑาชีวิตจิตใจของตัวเองได้**

คนที่ขโมยทรัพย์สมบัติของผู้อื่น แย่งชิงคนรักของผู้อื่น คนเหล่านี้แม้จะทำเพื่อตัวเอง อยากให้ตัวเองมีความสุข แต่ที่จริงเขากำลังก่อกรรมทำเข็ญให้แก่ตัวเอง อย่างนี้จะเรียกว่ารักตัวเองได้อย่างไร ถ้าพิจารณาให้ดี ที่เขาทำเช่นนั้นก็ไม่ใช่เพราะเขารักตัวเอง แต่เพราะเขารักเงิน เขาจึงขโมยเงินจากผู้อื่น หรือโกงเงินหลวง บางคนรักเงินถึงขั้นลงมือทำร้ายพี่น้อง แย่งชิงมรดก เงินสามารถทำให้คนบางคนฆ่าพ่อฆ่าแม่ได้ เพื่อจะเอาทรัพย์สมบัติของพ่อแม่ คนอย่างนี้ไม่เรียกว่ารักตัวเอง เพราะเขากำลังเดินหน้าสู่นรก แต่ที่ทำไปเพราะว่ารักทรัพย์สมบัติมากกว่า

หลายคนอาจจะไม่ถึงกับทำร้ายใคร แต่ทำร้ายตัวเองโดยตรง เช่น บางคนรักทรัพย์สมบัติมาก พอสมบัติหาย ก็เสียใจจนทรุดเลย มีคุณยายคนหนึ่ง อายุเกือบ ๘๐ ทำสร้อยมรกตหาย ปรากฏว่าเสียใจจนล้มป่วยปางตาย อย่างนี้เรียกว่ารักตัวเองหรือว่ารักสร้อยมรกตกันแน่ ถ้ารักตัวเองก็ต้องรู้จักปล่อยวาง จะได้ไม่ล้มป่วย ใช่ไหม

บางคนโดนเพื่อนโกงเงินไป หรือเพื่อนยืมเงินไปแล้วไม่คืน ถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ร่างกายผ่ายผอม อย่างนี้เรียกว่ารักตัวเองหรือ ที่จริงเขารักเงินมากกว่ารักตัวเอง เห็นแก่เงินจนกระทั่งปล่อยให้ร่างกายทรุดโทรม บางคนถูกโจรจี้ในซอยเปลี่ยว โจรบอกว่า เอาเงินมา เอาสร้อยมา เอาโทรศัพท์มา แทนที่จะให้เขา กลับขัดขืนต่อสู้เพราะเสียดายของ จนถูกโจรทำร้ายถึงขั้นพิการหรือถึงตาย อย่างนี้เรียกว่าไม่ได้รักตัวเองเลย แต่รักทรัพย์สมบัติมากกว่า ใช่หรือไม่ว่าเป็นเพราะรักตัวเองไม่เป็น รักตัวเองไม่ถูก ก็เลยเผลอไปรักสิ่งอื่นแทน



แต่ถ้าหากเรารู้เท่าทันจิตใจของตัวเอง รู้จักดูแลรักษาจิตใจของตัวเอง ก็จะไม่เผลอไปรักสิ่งอื่น โดยเฉพาะสิ่งที่เป็นของหยาบ ๆ เช่น เงินทอง ชื่อเสียง ฐานะ ตำแหน่ง เราจะไม่ยอมให้สิ่งนั้นมาอยู่เหนือใจของเรา จนกระทั่งผลักดันให้พร้อมที่จะทำชั่วได้ เช่น โกง ขโมย หรือเอาแต่เสียดาย ไม่รู้จักปล่อยวาง จนล้มเจ็บ ล้มป่วย ถ้ารักตัวเองจริงก็ต้องพร้อมปล่อยวางลง เพื่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย นอนหลับได้ จิตใจเป็นปกติ

จะเห็นได้ว่า แม้เราบอกว่า**รักตัวเอง ก็ไม่ใช่ว่าเราทุกคนจะรู้จักการรักตัวเอง ถึงแม้จะรักตัวเองมาตั้งแต่เกิด แต่ก็อาจรักตัวเองในทางที่ผิด เรื่องแบบนี้ต้องมีการเรียนรู้ ต้องมีการศึกษาและฝึกฝน**

อย่างที่บอกแล้ว การกินอาหารนั้นทุกคนกินได้ทั้งนั้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะกินเป็นกันทุกคน เราก็ต้องเรียนรู้ว่าต้องกินอะไรบ้างที่จะช่วยให้ไม่เจ็บป่วย และต้องกินมากน้อยแค่ไหนสุขภาพจึงจะดี การกินนั้นเป็นเรื่องกาย ส่วนการรักตัวเองอย่างถูกต้องนั้นเป็นเรื่องใจ เราจะรักตัวเองอย่างถูกต้องจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องตัวเอง โดยเฉพาะเรื่องของจิตใจ การเรียนรู้จิตใจของตัวนั้นไม่ใช่เรียนรู้จากการอ่าน แต่เรียนรู้จากการปฏิบัติ เรียนรู้ด้วยการตามดูรู้ทันใจของเรา จนกระทั่งเห็นธรรมชาติของใจ หรือเห็นอารมณ์ที่ครอบงำจิตใจ ซึ่งสามารถชักนำในทางที่ผิด ก่อความทุกข์ให้แก่ผู้อื่น หรือไม่ก็ซ้ำเติมตัวเอง

คนเราถ้ารักตัวเองอย่างแท้จริงก็จะไม่ปล่อยให้อารมณ์ต่าง ๆ เข้ามาครอบงำใจ ไม่ว่าความโกรธ ความเกลียด ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความรู้สึกผิด หรือที่เรียกรวม ๆ กันว่าโลภ โกรธ หลง ถ้าปล่อยให้อารมณ์เหล่านี้ครอบงำ จิตใจก็จะเป็นทุกข์ ร่างกายก็ไม่เป็นสุข คนที่เอาแต่เฝ้ากังวล ห่วงลูก เสียดายทรัพย์สมบัติที่หายไป กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ความดันขึ้น ยิ่งคนที่โกรธ เกลียด เป็นคนโกรธง่าย เอาแต่ถนอมความโกรธ ความเกลียด ความเครียด ความพยาบาทเอาไว้ คนเหล่านี้กำลังทำร้ายตัวเองโดยไม่รู้ตัว เพราะว่าวันดีคืนดีเขาก็อาจจะโกรธจัด จนกระทั่งเส้นเลือดในสมองแตก ไม่มีใครทำให้เส้นเลือดในสมองของเราแตกได้ ถ้ามันจะแตกก็เพราะใจของเราเอง คนที่โกรธง่าย มีอะไรไม่ถูกใจก็โกรธ เขาอาจไม่รู้ตัวว่ากำลังฝังระเบิดเวลาเอาไว้ในใจของตัว



ใครที่โกรธง่าย ต้องระวังตัวเอาไว้ เพราะกำลังสะสมระเบิดเวลาเอาไว้ ไม่ต้องรอให้แก่ บางคนอายุแค่ ๒๐-๓๐ ปี โกรธจนกระทั่งเส้นเลือดในสมองแตก กลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต บางคนแม้ไม่ถึงกับเส้นเลือดในสมองแตก แต่เพียงแค่มีความโกรธเกิดขึ้น มันก็เผาลนจิตใจให้รุ่มร้อนแล้ว พวกเราสังเกตหรือไม่ เวลาโกรธ เวลาโมโห ใจจะรุ่มร้อนเหมือนถูกไฟเผาลน อันนี้เป็นนรกชนิดหนึ่ง ไม่ต้องรอให้ตายไปก่อนถึงจะได้ไปนรก เราสามารถสัมผัสกับนรกได้ขณะที่ยังมีลมหายใจ หากปล่อยให้ความโกรธรังควานจิตใจ ทั้ง ๆ ที่ความโกรธเป็นโทษต่อจิตใจและร่างกายของเรา หลายคนก็ยังอยากถนอมความโกรธเอาไว้ เวลาเพื่อนแนะนำว่าให้อภัยเขาเถิด กลับโกรธเพื่อน หาว่าเพื่อนเป็นคนละฝ่ายกับตน

คนที่คิดแต่จะแก้แค้นหรือตอบโต้เอาคืนนั้น จะอยู่ร้อนนอนทุกข์ ครั้นแก้แค้นเสร็จก็ใช่ว่าจะมีความสุขที่ไหน อาจจะสะใจชั่วคราว แต่หลังจากนั้นก็โกรธเรื่องอื่นใหม่ ยังไม่ต้องพูดถึงคนที่ถูกแก้แค้นหรือถูกกระทำจากเรา เขาก็ต้องตอบโต้ ถ้าเขาตอบโต้ด้วยตัวเองไม่ได้ก็ไปเรียกตำรวจมาตามล่าเรา เราก็หาความสงบสุขไม่ได้ แต่ไม่ต้องรอให้ใครมาเล่นงานเราหรอก อารมณ์เหล่านี้มันทำร้ายเราทุกขณะอยู่แล้ว หากเราปล่อยให้มันครองใจเรา

เพราะฉะนั้น คนที่รักตัวเองอย่างแท้จริง จะต้องหาทางปิดกั้นอารมณ์เหล่านี้ไม่ให้มาครอบงำจิตใจตน คำถามคือ จะหาทางป้องกันได้อย่างไร อย่างแรกก็คือ ต้องรู้เท่าทันมันก่อน ด้วยการหมั่นตามดูรู้ใจตัวเอง เปรียบเสมือนบ้านหรือเมืองที่มียามคอยเฝ้าไม่ให้ศัตรูเข้ามาล่วงล้ำได้ ใจเรามีสิ่งนี้หรือยัง ใจเรามียามที่คอยป้องกันไม่ให้อารมณ์ที่เป็นอกุศลที่เป็นศัตรูเข้ามารุกรานใจเราหรือยัง ส่วนใหญ่จะปล่อยให้จิตใจเปิดโล่ง ที่ภาษาสมัยใหม่เรียกว่าอ้าซ่า ศัตรูจึงเข้ามารุกล้ำ เล่นงานจิตใจของเราได้ง่าย การกระทำเช่นนี้ไม่เรียกว่ารักตัวเองเลย

คนที่รักตัวเองจะมีลักษณะอย่างหนึ่ง คือ สามารถอยู่กับตัวเองได้อย่างมีความสุข แต่ลองสังเกตดู ทุกวันนี้หาคนที่อยู่กับตัวเองแล้วมีความสุขได้ยากมาก คนส่วนใหญ่เวลาอยู่กับตัวเองหรืออยู่คนเดียวจะกระสับกระส่าย จะต้องดิ้นรนออกไปหาเพื่อน หรือออกไปเที่ยวเตร่ไปเดินห้าง หรือไม่ก็โทรศัพท์หาเพื่อน สมัยนี้ก็ต้องมีสมาร์ทโฟน จะได้ก้มหน้าก้มตาเล่น Facebook หรือส่ง LINE จนเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า **"สังคมก้มหน้า"** ขนาดไปกินข้าว คอยอาหารเพียงแค่ไม่ถึง ๓ นาทีก็ยังคอยไม่ได้ ต้องหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาจิ้ม ต่างคนต่างจิ้ม ไม่คุยกัน

ยิ่งถ้าอยู่คนเดียวแล้วไม่มีโทรศัพท์ก็ยิ่งแล้วใหญ่ จะทุรนทุรายมาก เดี๋ยวนี้วัยรุ่นเป็นกันมาก ที่จริงผู้ใหญ่ก็เป็นเหมือนกัน แม้จะอยู่ในคฤหาสน์ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกทุกอย่าง แต่ถ้าไม่มีเครื่องมือสื่อสาร ไม่มีโทรทัศน์ ไม่มีคนพูดคุยด้วย หรือไม่มีอะไรทำ ก็จะหาความสุขไม่ได้ จะกระสับกระส่าย หรือถึงกับทุรนทุราย อาการเหล่านี้ฟ้องว่าเขาทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ ทีนี้ถ้าทนอยู่กับตัวเองไม่ได้จะเรียกว่ารักตัวเองได้อย่างไร



เวลาเรารักใคร เราก็อยาก อยู่ใกล้ชิดกับคนนั้นใช่ไหม เรารักพ่อแม่ก็อยากอยู่ใกล้พ่อแม่ เรารักแฟนก็อยากอยู่ใกล้แฟน เรารักกล้องก็อยากอยู่ใกล้ชิดกับกล้อง เรารักพระเครื่องก็ดูแต่พระเครื่อง หรือรักรถก็เอาแต่ทะนุถนอมดูแลรถ มีความสุขที่ได้ใกล้ชิดรถ เพราะฉะนั้นถ้ารักตัวเองจริงก็ต้องมีความสุขที่ได้อยู่กับตัวเอง แต่ถ้าหากเมื่อใดก็ตามที่อยู่คนเดียวแล้วไม่มีความสุข กระสับกระส่าย ก็แปลว่าไม่ได้รักตัวเองอย่างแท้จริง มันมีอาการรู้สึกขัดแย้งกับตัวเอง ทนอยู่กับตัวเองไม่ได้ นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนจำนวนมาก

เห็นได้ว่า ผู้คนมากมายแม้ปากจะบอกว่ารักตัวเอง แต่ในความเป็นจริงก็ไม่ได้รักตัวเองสักเท่าไร รักสิ่งอื่นมากกว่า เช่น รักเงินทองทรัพย์สมบัติ โทรศัพท์ รถยนต์ หรือชื่อเสียง ถ้าสาวไปลึก ๆ ก็พบว่ารักกิเลส พยายามประคองรักษากิเลสเอาไว้ อะไรก็ตามที่ทำให้กิเลสลดลงก็จะขัดขืนต่อสู้ จะให้มาปฏิบัติธรรมก็ไม่ยอม เพราะกลัวว่ากิเลสมันจะหายไป

ขอให้ลองใคร่ครวญ ถ้าไม่ใคร่ครวญตัวเองดูจะหลงผิด คิดว่าเรารักตัวเอง แต่ถ้าใคร่ครวญก็จะพบว่าเราไม่ได้รักตัวเอง เรารักอย่างอื่นแทน อันนี้เป็นเพราะความหลง เพราะฉะนั้น สิ่งมีค่าที่เราควรจะได้จากที่นี่ก็คือการรู้จักตัวเอง ค้นพบตัวเอง จนสามารถรักตัวเองได้อย่างแท้จริง และถ้าได้ศึกษาจนเห็นความจริงของตัวเอง ในที่สุดก็จะพบว่าแท้จริงแล้วมันไม่มีตัวฉันตั้งแต่แรกด้วยซ้ำไป ทีแรกมาปฏิบัติก็เพื่อรู้จักตัวเองจนกระทั่งรักตัวเอง แต่พอปฏิบัติไป ปฏิบัติไป เห็นความจริงลึกซึ้งมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะพบความจริงที่ว่า **แท้จริงแล้วมันไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวเอง หรือตัวฉัน มันเป็นเพียงมายาที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา ถึงตอนนั้นก็จะหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หมดสิ้นซึ่งความเห็นแก่ตัวอย่างแท้จริง เป็นสภาวะที่เป็นอิสระ เพราะไม่ถูกตีกรอบด้วยตัวตนหรือความรักตัวเอง สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือความรักในสรรพสัตว์ ความรักในสรรพชีวิตอย่างไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ**

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"เมื่อตรวจดูด้วยจิตทั่วทุกทิศแล้ว ไม่พบใครเป็นที่รักยิ่งกว่าตัวเอง คนอื่นก็รักตนมากเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น"** อันนี้เป็นภาษิตที่ตรัสสำหรับคนทั่วไป แต่คนที่รักตัวเองอย่างแท้จริง เมื่อปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ ก็จะเห็นความจริงจนรู้ว่า **แท้จริงไม่มีตัวตนหรือตัวฉันเลย จึงไม่มีความยึดมั่นในตัวฉัน หมดสิ้นซึ่งความเห็นแก่ตัว นี้เป็นภาวะที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง ทำให้เข้าถึงความสุขที่เหนือสุข ชนิดที่ความทุกข์ไม่อาจครอบงำบีบคั้นได้ นี้คือจุดหมายสูงสุดของการค้นพบตัวเอง**





ตอนที่ ๒

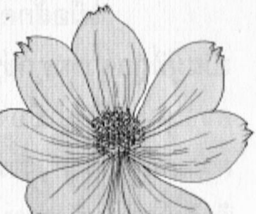
เห็นทุกข์ พบธรรม

บรรยายเช้าวันจันทร์ที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๗

เมื่อสักครู่เราได้สาธยายธรรมตอนหนึ่งว่า "เราทั้งหลายเป็นผู้ที่ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้วเป็นผู้ที่มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว" ความทุกข์ที่อยู่เบื้องหน้าเราได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย ความพลัดพราก รวมทั้งความตายด้วย ส่วนความทุกข์ที่หยั่งเอาแล้วนั้นที่จริงก็รวมไปถึงความแก่ ความเสื่อมของสังขาร ในร่างกายของเรามีความเสื่อมเกิดขึ้นทีละเล็ก ทีละน้อย เพียงแต่เราไม่ทันสังเกตเพราะร่างกายมีการซ่อมแซมหรือสร้างขึ้นทดแทนส่วนที่เสื่อมไป ในร่างกายเรามีเซลล์ตายอยู่ตลอดเวลา วันหนึ่ง ๆ ประมาณ ๕๐,๐๐๐ ถึง ๑๐๐,๐๐๐ ล้านเซลล์ เป็นจำนวนที่มากทีเดียว แต่เราไม่รู้สึก เพราะมันเป็นส่วนน้อยของเซลล์ที่เหลืออยู่ อีกสาเหตุหนึ่งเป็นเพราะมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทน อย่างผิวหนังของเรามีการแห้งและตายตลอดเวลา แต่เราไม่รู้สึกเพราะ

มันมีการสร้างขึ้นมาใหม่ ผมก็เหมือนกัน ผมร่วงไปก็มีเส้นใหม่งอกมา แต่ต่อ ๆ ไปมันก็จะงอกขึ้นมาน้อยลงเรื่อย ๆ อันนี้เป็นส่วนหนึ่งของความเสื่อมในร่างกายของเราที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

ไม่ใช่เฉพาะความเสื่อมเท่านั้นที่หยั่งอยู่ในตัวเรา ยังมีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ซึ่งชัดเจนกว่า ความเสื่อมหรือความแก่ ยังต้องใช้เวลานานกว่าจะสังเกตเห็น เหมือนกับเข็มชั่วโมง เราดูผ่าน ๆ จะเห็นว่ามันไม่กระดิกเลย แต่เข็มวินาทีจะเคลื่อนให้เราเห็นได้อย่างชัดเจน ความแก่และความเสื่อมในร่างกายเราเกิดขึ้นช้า ๆ ทีละนิด ทีละหน่อย เราอาจจะไม่ทันสังเกต แต่ความปวด ความเมื่อย จะเห็นได้เร็ว เห็นได้ชัดกว่า อย่างตอนนี้หลายคนก็คงรู้สึกปวดเมื่อยแล้ว บางทีโดนยุงกัด ความเจ็บก็แปลบขึ้นมาทันที นี่คือความหมายของข้อความที่ว่า **"เราทั้งหลายเป็นผู้ที่ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว"** ฟังดูแล้วก็ชวนหดหู่ เพราะความทุกข์นอกจากจะอยู่เบื้องหน้าเราแล้ว ยังติดตามตัวเราอยู่ตลอดเวลา



ชาวพุทธนั้น จะว่าไปแล้วไม่ใช่ผู้ที่มองโลกสวยเท่าไรนัก มองโลกสวยคือมองว่าโลกนี้สดใส อนาคตจะโชติช่วงชัชวาลย์ ชาวพุทธเราไม่ได้มองอย่างนั้น เรามองว่าสุดท้ายปลายทางก็คือความเสื่อม ความแก่ ความตาย แถมสภาวะเหล่านี้ยังติดตัวเราอยู่ตลอดเวลา หลายคนคงนึกว่าถ้าหากคนเราไม่ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว ไม่มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าก็คงจะดีไม่น้อย แค่ไม่รู้จักปวด ไม่รู้จักเมื่อย ชีวิตนี้ก็คงจะมีความสุขขึ้นมาก แต่เราแน่ใจแล้วหรือว่าชีวิตที่ไม่มีความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย เป็นเรื่องดี

ที่ประเทศปากีสถาน มีเด็กกลุ่มหนึ่งซึ่งไม่รู้จักเจ็บ ไม่รู้จักปวด เพราะมียีนส์ผิดปกติ ทำให้ประสาทที่ใช้รับรู้ความเจ็บความปวดหายไป ที่จริงไม่ได้มีแต่ที่ปากีสถาน คนแบบนี้มีอยู่ทั่วโลก มีการวิจัยพบว่ามีคนประเภทเดียวกันนับเป็นร้อยคน แต่ที่ปากีสถานนั้นน่าสนใจ ได้ยินแบบนี้แล้วหลายคนคงนึกอยากจะเป็นแบบเด็กเหล่านี้บ้าง ไม่รู้จักเจ็บ ไม่รู้จักปวด ชีวิตย่อมดีเสียนี่กระไร ถ้าโดนน้ำร้อนก็ไม่รู้สึกร้อน โดนเข็มแทงก็ไม่รู้สึกเจ็บ แต่ถ้าได้รู้จักกับเด็กกลุ่มนี้ก็อาจจะเปลี่ยนใจได้ เพราะเขาพบว่าเด็กกลุ่มนี้ซึ่งมีอยู่ประมาณ ๖-๗ คน เนื้อตัวเต็มไปด้วยแผล แทบทุกคนจะปากแหว่ง บางคนลิ้นกุดไปถึง ๑ ใน ๓ ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น เพราะการกัดลิ้นนั้นเป็นธรรมชาติของคนเรา แต่ถ้าเรารู้สึกเจ็บก็จะกัดไม่เต็มแรง พอฟันกระทบลิ้น ก็รู้สึกเจ็บ เราจะหยุดทันที แต่เด็กพวกนี้เขาไม่รู้สึกเจ็บ เวลากัดลิ้นก็จะกัดเข้าไปเต็มที่จนเป็นแผล มีแผลแล้วก็ยังไม่รู้สึกเจ็บ ไม่กี่วันต่อมาก็กัดอีก แผลที่ลิ้นจึงไม่หายสักที กัดบ่อยเข้าลิ้นก็กุด เป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งลิ้นหายไป ๑ ใน ๓

ไม่ใช่แค่ลิ้นเท่านั้น เนื้อตัวก็มีแผล บางคนมีแผลเป็นขนาดใหญ่ตามหน้าแข้ง บางแผลก็ยังไม่หาย เป็นแผลที่เกิดจากการซ้อนมอเตอร์ไซค์แล้วหน้าแข้งไปโดนท่อไอเสียที่ร้อน แต่เขาก็ไม่รู้สึก มารู้สึกอีกทีตอนที่ได้กลิ่นไหม้ ปรากฏว่าหน้าแข้งเป็นแผลใหญ่ พอเป็นแผลแล้วก็ไม่รู้จักรักษา ไม่รู้จักระมัดระวัง ไม่ระวังขาแข้งของตัวเอง ไปเดินเตะอะไรต่ออะไรก็ไม่รู้สึกเจ็บ แผลก็ยิ่งลาม กลายเป็นแผลเรื้อรัง ไม่หายสักที คนเหล่านี้ดูเหมือนจะมีโชค แต่ดู ๆ ไปแล้ว น่ากลัวว่าจะอายุไม่ยืน เพราะเวลาเจออะไรที่เป็นของแหลมคมก็ไม่รู้จักหลบ โดนทิ่มก็ไม่รู้สึกเจ็บ จนทิ่มซ้ำแล้วซ้ำเล่าหลายครั้ง เวลาปวดเมื่อยแทนที่จะเปลี่ยนท่า เปลี่ยนอิริยาบถก็นั่งอยู่ท่าเดิม จนกระทั่งแข้งขาแย่ มือมีแผล แขนมีแผล แทนที่จะระมัดระวัง

ทะนุถนอม ก็ใช้มันจับค้อนบ้าง จับเคียวเกี่ยวข้าวบ้าง หรือหิ้วน้ำบ้าง มันก็ยิ่งเป็นแผลบาดลึก จนนิ้วก็ค่อย ๆ กุดไปทีละนิด

บางครั้งแผลมีนิดหน่อย ไม่รักษา ไม่หายามาทา กลางคืนเวลานอน หนูก็มาแทะ อาตมาก็เคยโดนหนูแทะหู คืนนั้นไม่ได้กางมุ้ง พอถูกหนูกัดหูก็รู้สึกเจ็บ เลยตื่นขึ้นมา แล้วไล่มันไป แต่คนที่ไม่รู้สึกเจ็บนั้นโดนหนูกัดก็ปล่อยให้มันกัดไปเรื่อย ๆ จนเป็นแผล คืนต่อมามันก็มากัดใหม่ จนหูแหว่งไปเลยก็มี

จะเห็นได้ว่าคนเราถ้าไม่รู้สึกเจ็บเลยก็ไม่ใช่เรื่องดี ธรรมชาติให้ความเจ็บความปวดมา เพราะว่ามันมีประโยชน์ มันช่วยให้เราพยายามหนีห่างจากอันตราย หรือพยายามปกป้องตัวเองไม่ให้ภัยมาคุกคาม ความเจ็บปวดนั้นมันเป็นสัญญาณเตือนให้เราต้องทำอะไรบางอย่าง เช่น พอเจอของร้อน ถูกของแหลม เพียงแค่นิดเดียว เราก็จะชักนิ้วหรือดึงแขนออกมาเพื่อไม่ให้ถูกของร้อนหรือของแหลมทำร้ายมากไปกว่านี้ ความเจ็บปวดจึงมีประโยชน์ เพราะมันช่วยให้เราอยู่รอดปลอดภัย และช่วยให้มีอายุยืนด้วย

ไม่เฉพาะแต่ความปวดทางกายเท่านั้น แต่ความปวดทางใจก็มีประโยชน์ เพราะมันสามารถผลักให้เราเข้าหาธรรมได้ ถ้าหากว่าคนเราไม่มีความทุกข์เลย คงยากที่จะเข้าหาธรรมจนพบความสุขที่ประณีตหรือมีจิตที่เป็นอิสระ คนที่มีแต่ความสุขความสบาย พบเจอแต่ความสำเร็จจำนวนไม่น้อยเป็นคนที่ห่างไกลธรรมะ พอมาเจอความทุกข์เข้า บางทีก็ตั้งตัวไม่ทัน แต่หลายคนก็ได้อาศัยความทุกข์เป็นตัวผลักให้เข้าหาธรรมะ

พวกเราคงรู้จักท่านโกเอ็นก้า ท่านเป็นวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าเชื้อสายอินเดียที่มีชื่อเสียงมาก เป็นผู้ที่ทำให้ฝรั่งรู้จักคำว่าวิปัสสนา เนื่องจากท่านตั้งศูนย์วิปัสสนาไปทั่วโลก ซึ่งเป็นที่นิยมมาก ทั้งในยุโรป อเมริกา ในเมืองไทยก็มีศูนย์วิปัสสนาของท่านอยู่ประมาณ ๖-๗ ศูนย์ ตอนที่ท่านยังหนุ่มไม่ได้สนใจธรรมะเลย อายุแค่ ๓๐ ต้น ๆ ก็ประสบความสำเร็จทางธุรกิจ เป็นผู้นำวงการธุรกิจชาวอินเดียในพม่า ชีวิตท่านคงจะลงเอยด้วยการเป็นนักธุรกิจที่ร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐี ถ้าหากว่าไม่บังเอิญป่วยด้วยโรคไมเกรน คือมีอาการปวดหัวมาก มีเงินเท่าไรก็รักษาไม่หาย ไปรักษาถึงยุโรป อเมริกา เงินที่มีก็ช่วยไม่ได้เลย แถมยังติดมอร์ฟีนเข้าไปอีก เพราะหมอให้มอร์ฟีนระงับปวด มันก็ระงับได้ชั่วคราว แต่ผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายก็คือติดมอร์ฟีน กว่าจะเลิกมอร์ฟีนได้ก็ใช้เวลานาน

ชีวิตของท่านดูเหมือนหมดหวังที่จะรักษาไมเกรนให้หาย แต่บังเอิญมีคนแนะนำว่าให้ลองไปทำสมาธิ ที่พม่ามีครูบาอาจารย์ด้านสมาธิหลายคน ที่เป็นฆราวาสมีชื่อเสียงก็หลายท่าน เช่น ท่านอูบาขิ่น ท่านเป็นข้าราชการชั้นสูง แต่สนใจสมาธิภาวนา ในตอนนั้นท่านโกเอ็นก้าไม่ได้สนใจสมาธิเลย ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพื้นเพท่านเป็นคนฮินดูด้วย ไม่ใช่ชาวพุทธ แต่เนื่องจากไม่มีทางเลือก ก็เลยลองไปนั่งสมาธิประมาณ ๑๐ วัน ในช่วง ๒-๓ วันแรกก็ทรมานมาก กระสับกระส่าย แต่พอปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จิตก็เริ่มนิ่ง แล้วก็พบว่าสมาธิช่วยลดความปวดไมเกรนได้ ก็เลยปฏิบัติเป็นประจำ จนกระทั่งหายจากไมเกรน

จากนั้นอาจารย์ก็ชวนให้มาเป็นผู้ช่วยสอนกรรมฐาน ตอนหลังมีเหตุให้ท่านต้องกลับไปอินเดียเพราะแม่ป่วย ต้องกลับไปดูแลแม่ อาจารย์ก็เลยมอบหมายให้เป็นอาจารย์สอนกรรมฐานที่อินเดียเสียเลย จึงทำให้

ท่านเอาจริงเอาจังกับการสอนกรรมฐานจนแพร่หลายไปทั่วอินเดีย ต่อมาก็แพร่หลายไปถึงอังกฤษ และยาวไปถึงหลายประเทศในยุโรป

เรียกได้ว่าเป็นเพราะโรคไมเกรนแท้ ๆ ที่ทำให้ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าหันมาสนใจธรรมะ ปฏิบัติจนกระทั่งเข้าถึงธรรมะและพบความสุข ท่านเองเคยบอกด้วยว่าตอนที่เป็นนักธุรกิจ **"ถึงแม้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จ แต่ก็ไม่รู้สึกว่ามีความสุขสงบในใจเลยแม้แต่น้อย"** แต่พอเลิกจากธุรกิจมาปฏิบัติธรรม ก็ได้ค้นพบความสุขที่ประเสริฐยิ่ง

ไม่ใช่แต่ฆราวาสเท่านั้น พระบางรูปก็มาพบธรรมะจริง ๆ ตอนที่เจ็บป่วย ซึ่งเป็นเรื่องแปลก อย่างเช่นสมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (อ้วน ติสโส) ท่านเป็นพระผู้ใหญ่ มีตำแหน่งเป็นถึงสังฆนายก เปรียบเหมือนตำแหน่งนายกรัฐมนตรีฝ่ายสงฆ์ ตำแหน่งนี้มีอยู่ใน พ.ร.บ.สงฆ์ฉบับเก่า แต่สมัยนี้ไม่มีแล้ว ท่านศึกษาด้านปริยัติธรรมมาก แต่ไม่ค่อยสนใจเรื่องสมาธิภาวนาและมีทัศนคติที่เป็นลบต่อพระป่าเพราะเห็นว่าเป็นพระที่ไม่อยู่ประจำที่และไม่สนใจศึกษาพระปริยัติธรรม ขัดกับนโยบายของคณะสงฆ์เวลานั้น

ช่วงที่ท่านดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าคณะมณฑลอีสานคือเมื่อ ๙๐ ปีที่แล้ว เป็นช่วงเดียวกับที่พระป่าสายหลวงปู่มั่นกำลังขยายตัว วันหนึ่งท่านได้ข่าวว่ามีพระป่าสายหลวงปู่มั่นนำโดยหลวงปู่สิงห์ ขันตยาคาโม จาริกมาอยู่ในจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเขตปกครองของท่าน ท่านไม่พอใจมาก ท่านจึงสั่งให้เจ้าคณะอำเภออำนาจเจริญและเจ้าคณะอำเภอม่วงสามสิบขับไล่พระกลุ่มนี้ออกไปจากพื้นที่

แต่ทัศนคติของท่านต่อพระป่าสายหลวงปู่มั่นเปลี่ยนไปตอนที่ท่านล้มป่วย รักษาเท่าไรก็ไม่หาย ต่อมาก็ได้พบกับอาจารย์ฝั้น ซึ่งเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น และมีความรู้เรื่องสมาธิและสมุนไพร ท่านได้รับการเยียวยาด้วยสมาธิและสมุนไพรจากอาจารย์ฝั้นจนหาย ต่อมาก็ได้เรียนกรรมฐานจากพระอาจารย์ลีซึ่งเป็นศิษย์อีกท่านหนึ่งของหลวงปู่มั่น จึงประจักษ์แจ้งในอานิสงส์ของสมาธิภาวนา ท่านถึงกับออกปากว่า **"ตลอดชีวิตของเรา ไม่เคยนึกมาก่อนเลยว่า สมาธิภาวนาจะมีประโยชน์ถึงเพียงนี้"** ท่านพูดออกมาเองทั้ง ๆ ที่เป็นพระผู้ใหญ่ หากท่านไม่ป่วยก็คงไม่หันมาสนใจสมาธิภาวนา ทำให้ท่านมีความเคารพศรัทธาในหลวงปู่มั่น เพราะเห็นว่าขนาดลูกศิษย์ยังเก่งขนาดนี้ แล้วครูบาอาจารย์จะขนาดไหน

ความเจ็บป่วยสามารถผลักให้เราเข้าหาธรรม หลายคนเป็นมะเร็ง ไม่รู้ว่าจะเป็นตายร้ายดีอย่างไร การแพทย์แผนใหม่ก็พึ่งพาไม่ได้มาก ไม่สามารถจะเป็นหลักประกันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ความกลัวตายจึงทำให้หันมาสนใจธรรมะ เพื่อช่วยทำให้สงบใจ พอได้พบกับความสงบจากการปฏิบัติธรรม ได้รู้ถึงจุดหมายของชีวิตว่าคนเราเกิดมาเพื่ออะไร บางคนถึงกับออกปากอุทานขึ้นมาเลยว่า **"โชคดีที่เป็นมะเร็ง" "ขอบคุณมะเร็งที่ทำให้ได้มาพบธรรมะ"** ถ้าไม่เป็นมะเร็งก็คงจะไม่ได้เจอธรรมะ

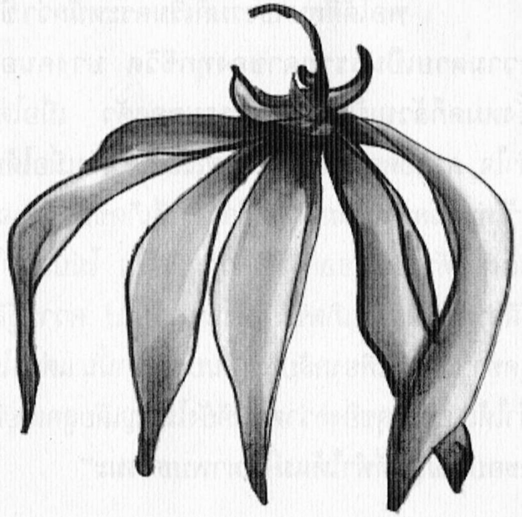
นอกจากความเจ็บป่วยแล้ว ความพลัดพรากก็เป็นตัวผลักชั้นดีให้เข้าหาธรรมะ ในสมัยพุทธกาลมีตัวอย่างเยอะมาก ที่น่าสนใจก็คือสันตติอำมาตย์ เป็นอำมาตย์คนสนิทและเป็นที่ไว้เนื้อเชื่อใจของพระเจ้าปเสนทิโกศล สันตติอำมาตย์ทำความดีความชอบไว้มาก พระเจ้าปเสนทิโกศลถึงกับมอบราชบัลลังก์ให้สันตติอำมาตย์เป็นเวลา ๗ วัน สันตติอำมาตย์ดีใจมาก ก็เลยเลี้ยงฉลองเป็นการใหญ่ ตลอด ๗ วันไม่มี

การว่าราชการใด ๆ มีแต่การดื่มกินและการละเล่น มีหญิงสาวมาขับร้องฟ้อนรำ ประโคมดนตรีตลอดเวลา โดยมีหญิงนางรำคนหนึ่งซึ่งเป็นที่โปรดปรานของสันตติอำมาตย์มาก มาฟ้อนรำตลอดทั้งเช้าและเย็น

วันสุดท้ายคือวันที่ ๗ สันตติอำมาตย์ไปสรงสนานที่ท่าน้ำ ได้พบพระพุทธเจ้าเสด็จผ่านมา จึงถวายบังคมพระองค์อย่างนอบน้อม แต่ไม่ได้สนทนากัน เสร็จแล้วสันตติอำมาตย์ก็ไปฉลองต่อ ดูนางสนมนางกำนัลฟ้อนรำ ปรากฏว่าหญิงคนโปรดซึ่งฟ้อนมา ๗ วัน ๗ คืน คงอิดโรยมาก เป็นลมล้มตายต่อหน้า สันตติอำมาตย์ทั้งตกใจและเศร้าโศกมากถึงกับสร่างเมา รู้สึกเสียใจที่ตนเป็นสาเหตุให้นางถึงแก่ความตาย ไม่รู้ว่าจะมีใครช่วยบรรเทาความเศร้าโศกเสียใจได้ จึงนึกถึงพระพุทธเจ้า

สันตติอำมาตย์ได้เข้าไปในเชตวัน ไปกราบทูลว่าเกิดอะไรขึ้น พระพุทธองค์จึงแสดงธรรมว่า **“กิเลสเครื่องกังวลใดที่เคยมีในอดีต พึงละเสีย และอย่ามีกิเลสเครื่องกังวลในอนาคต ถ้าไม่ยึดมั่นในขันธ์ในปัจจุบัน จักเป็นผู้เที่ยวไปไหนได้อย่างสงบรำงับ”** สันตติอำมาตย์พิจารณาตาม พอพระพุทธเจ้าตรัสจบ สันตติอำมาตย์ก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ทันที ทั้ง ๆ ที่เมื่อไม่กี่ชั่วโมงที่ผ่านมายังเมามายอยู่ แต่ที่บรรลุธรรมเพราะได้เจอความเศร้า ความพลัดพราก จึงเห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่น

ความทุกข์ที่สันตติอำมาตย์ได้ประสบด้วยตัวเอง ทำให้เข้าใจธรรมะของพระองค์อย่างแจ่มแจ้ง เห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่น พอปล่อยว่าง จิตก็หลุดพ้นทันที บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้บวช ความพลัดพรากสูญเสียคนรัก ในแง่หนึ่งเป็นเสมือนเคราะห์กรรม แต่ในอีกแง่หนึ่งก็สามารถเป็นพลังผลักดันให้คนเข้าหาธรรมะจนพ้นทุกข์ได้

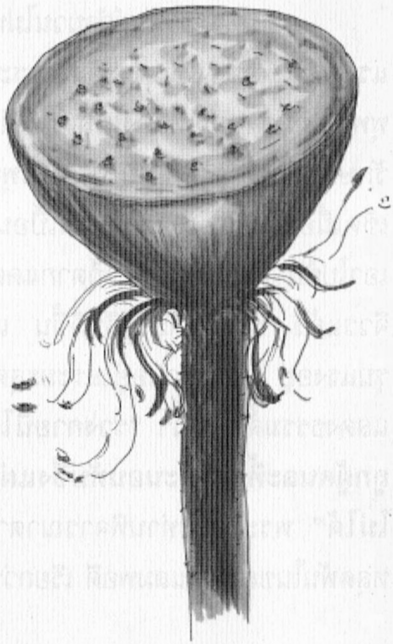


อาตมาได้รู้จักผู้หญิงคนหนึ่ง เมื่อ ๔-๕ ปีก่อน ลูกชายอายุ ๑๕ ปี มาขอลาเธอไปเรียนต่อที่ประเทศอินเดีย อายุ ๑๕ ก็ถือว่ายังเด็ก แต่เธอเห็นว่าลูกชายเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ ถ้าไปอินเดียก็น่าจะดี เพราะได้ไปเรียนภาษาด้วยอีกทั้งอินเดียเป็นดินแดนที่อุดมไปด้วยวัฒนธรรม จึงอนุญาตให้ลูกไป ปรากฏว่าลูกไปได้ไม่กี่เดือนก็เกิดอุบัติเหตุจมน้ำตาย พอแม่รู้ข่าวก็เสียใจมากแทบจะเสียศูนย์ไปเลย เพราะว่านอกจากจะเสียใจที่ลูกตายแล้ว เธอยังรู้สึกผิดด้วย เอาแต่โทษตัวเองว่ามีส่วนทำให้ลูกตาย เพราะถ้าเธอไม่อนุญาตให้ลูกไปอินเดีย ลูกก็ไม่ไปตายที่นั่น เธอได้แต่โทษตัวเองว่า ไม่น่าอนุญาตให้ลูกไปเลย ความรู้สึกนี้จึงกัดกินใจเธอมาก จนเธอแทบจะอยู่ไม่ได้ ตอนหลังมีเพื่อนแนะนำให้เธอไปปฏิบัติธรรม เธอไม่ได้มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรมเท่าไร แต่ว่าเมื่อไม่มีทางออก ไม่มีทางไปแล้ว จึงลองไปปฏิบัติธรรม

พอได้ศึกษาธรรมก็เริ่มตระหนักว่า ชีวิตคนเรานี้ไม่จีรังยั่งยืน ความตายเป็นธรรมดาของทุกชีวิต บางคนอายุยืน บางคนอายุสั้น ทั้งหมดก็ล้วนเป็นเพราะกรรมของตัว เมื่อได้เห็นความจริงดังนี้ก็เริ่มทำใจ คลายความเศร้าโศก ขณะเดียวกันเมื่อได้ปฏิบัติธรรม ได้เจริญสติก็รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเวลามีความรู้สึกผิดคิดโทษตัวเอง เธอก็รู้ทันความคิดนั้น ไม่ปล่อยใจไปตามความคิดความรู้สึกนั้น เห็นมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความรู้สึกผิดจึงเกาะกินใจไม่ได้ สุดท้ายเธอไม่เพียงกลับมาเป็นปกติเท่านั้น แต่ยังได้พบความสงบจากสมาธิทำให้เธอเป็นสุขยิ่งกว่าตอนที่ยังไม่สูญเสียลูกเสียอีก เธอถึงกับออกปากว่า **"ขอบคุณลูกที่ทำให้แม่ได้มาพบธรรมะ"**

ลูกไม่ได้ช่วยให้แม่พบธรรมะตอนที่ลูกมีชีวิตอยู่แต่เป็นความตายของลูกที่ทำให้แม่ได้มาพบธรรมะ เธอถึงกับพูดว่าความตายของลูกนั้นคุ้มค่า แม่น้อยคนนักที่จะบอกว่าความตายของลูกนั้นคุ้มค่า เพราะความตายของลูกนั้นยิ่งใหญ่เสมอในความรู้สึกของผู้เป็นแม่ แต่สำหรับเธอมันคุ้มค่าในแง่ที่ว่าทำให้เธอได้พบกับชีวิตอันประเสริฐ ความตายของลูกจึงไม่ใช่การตายที่สูญเปล่า

บ่อยครั้งเราปล่อยให้คนที่เรารักตายไปอย่างสูญเปล่า โดยที่เราไม่ได้อะไรจากความตายของคนที่เรารักเลย อาจจะได้เพียงแค่ทรัพย์สมบัติ หรือมรดก ซึ่งไม่ค่อยมีความหมายสักเท่าไร มรดกที่ได้ไม่คุ้มกับความตายของคนที่เรารัก แต่หากได้มาพบพระธรรมต่างหาก จึงถือว่าเป็นผลได้ที่คุ้มมาก นี้เป็นตัวอย่างของคนที่ได้มาพบธรรม เพราะความทุกข์เป็นตัวผลัก



ดังนั้น **ความทุกข์จึงมีประโยชน์มาก สามารถผลักเราให้เข้าหาธรรมะได้ ที่จริงแล้วความทุกข์ถือเป็นธรรมะข้อหนึ่ง** เมื่อพระพุทธเจ้าสอนเรื่องอริยสัจ ๔ ก็ทรงยกเอาทุกข์เป็นอริยสัจ หรือความจริงอันประเสริฐข้อแรก ไม่ได้เป็นความจริงที่เลวร้าย ดำมืด แต่เป็นความจริงอันประเสริฐ อริยสัจอีก ๓ ข้อนั้นเราจะเข้าถึงไม่ได้เลย ถ้าหากเราไม่เจอทุกข์และไม่ผ่านทุกข์ เรียกได้ว่าทุกข์เป็นประตูสู่ธรรมะที่ลึกซึ้งก็ได้ เราจะเข้าใจสมุทัย เราจะเข้าถึงนิโรธ และเราจะเจริญก้าวหน้าในองค์มรรค ก็ต่อเมื่อเราเจอทุกข์ก่อน ถ้าไม่เจอทุกข์ก็ไม่สามารถไปถึงสมุทัย นิโรธ และมรรคได้ แต่บางคนเจอทุกข์แล้วก็ติดตันอยู่แค่ทุกข์ ไม่ผ่านไปถึงอริยสัจอีก ๓ ข้อ

แต่ทว่าคนที่ฉลาด เมื่อเจอทุกข์แล้วก็จะอาศัยทุกข์เป็นตัวผลักให้เข้าถึงสมุทัย นิโรธ และมรรคได้ อย่างที่บอกแล้วว่าทุกข์เป็นตัวผลักให้เข้าหาธรรม แต่ทุกข์เองก็เป็นธรรมะอยู่ในตัว อยู่ที่ว่าเราจะมองเป็นหรือไม่ ถ้ามองไม่เป็นก็เห็นว่าทุกข์คือเคราะห์กรรมที่มาซ้ำเติมที่น่ารังเกียจ น่าผลักไส น่ากำจัด แต่ถ้าเรารู้จักมอง ทุกข์ก็จะกลายเป็นธรรมได้

มีพระอรหันต์จำนวนไม่น้อยที่บรรลุธรรมในขณะที่มีความทุกข์แรงกล้า อย่างเช่นพระติสสเถระ ท่านเป็นโรคที่สังคมรังเกียจ มีแผลพุพองเต็มตัว น้ำเหลืองไหลเยิ้ม ส่งกลิ่นเหม็น จนกระทั่งเพื่อนพระดูแลรักษาไม่ไหว พากันหนีไป พระพุทธเจ้าทรงทราบข่าวจึงเสด็จมาดูแลเช็ดเนื้อเช็ดตัว เอาผ้าจีวรที่เปื้อนน้ำเหลือง เปื้อนอุจจาระ ปัสสาวะเอาไปซัก เอาไปต้ม แล้วก็ตากแดด พอเช็ดเนื้อเช็ดตัว ทำความสะอาดจีวรแล้ว พระติสสะก็รู้สึกดีขึ้น แต่ความเจ็บปวดหรือทุกขเวทนาก็ยังรุนแรงอยู่ เพราะท่านอยู่ในระยะสุดท้าย ใกล้มรณภาพแล้ว พระพุทธเจ้าแสดงธรรมสั้น ๆ ว่า **"ร่างกายนี้ไม่เที่ยงหนอ ครั้นปราศจากวิญญาณถูกผู้คนละทิ้ง ก็จะนอนทับซึ่งแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่หาประโยชน์ไม่ได้"** พระติสสะท่านพิจารณาตามก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ และหลุดพ้นในขณะที่สิ้นลมพอดี เรียกว่าสิ้นทุกข์พร้อม ๆ กับสิ้นลม

ถ้าท่านไม่ป่วยหนักก็คงจะไม่เห็นธรรมอย่างลึกซึ้งจนกระทั่งเห็นโทษของสังขาร แต่ความเจ็บป่วยทำให้ท่านเห็นโทษของสังขารว่าเป็นทุกข์มาก ยึดถือไม่ได้เลย พอเห็นความจริงแบบนี้เข้า จิตก็ปล่อยวาง พอปล่อยวาง จิตก็หลุดพ้นจากความทุกข์ บรรลุอรหัตตผล เรียกว่า บรรลุธรรมเพราะความเจ็บปวด

ภิกษุณีบางท่านก็เหมือนกัน แก่ชรามาก เดินกระย่องกระแย่งจะขยับเขยื้อนแต่ละทีก็ลำบาก มีอยู่คราวหนึ่ง ขณะกำลังเดินอยู่ ทั้ง ๆ ที่มีไม้เท้าค้ำอยู่แล้วก็ยังหกล้ม ตัวกระแทกพื้น เจ็บปวดมาก แต่ในชั่วขณะนั้นท่านยังมีสติ ก็เห็นได้ว่าสังขารเป็นทุกข์เหลือเกิน ความเจ็บปวดสอนให้เห็นว่าสังขารเป็นทุกข์จิตก็หลุดพ้นทันทีเพราะเกิดปัญญาเห็นแจ้งในสัจธรรมว่าสังขารนั้นไม่น่ายึดถือ **ความทุกข์นั้นไม่ว่าจะเป็นความเจ็บก็ดี ความปวด**

ก็ดี ล้วนเป็นธรรมะที่สอนให้เราเห็นธรรมชาติของสังขาร จนกระทั่งรู้ว่า มีแต่ปล่อยวางเท่านั้นที่จะทำให้พ้นจากทุกข์ได้

จึงเห็นได้ว่าทุกข์นั้นไม่ได้เป็นเพียงแค่ตัวผลักให้เข้าหาธรรมเท่านั้น แต่ตัวทุกข์เองยังเป็นธรรมะที่ลึกซึ้งอีกด้วย เป็นธรรมะในตัว อยู่ที่ว่าเราจะเห็นหรือไม่ อยู่ที่ว่าเราจะมองเป็นหรือไม่ ถ้าเรามองไม่เป็น เราก็จะบ่น ตีโพยตีพาย โวยวาย หรือปล่อยจิตให้โกรธ ให้โมโห ถ้าเราปล่อยจิตให้เป็นแบบนั้นก็เรียกว่าจิตเป็นอกุศล แต่ถ้าหากเราหันมาพิจารณาทุกข์ก็จะเห็นธรรมได้ทันที เพราะฉะนั้น เมื่อมีทุกข์เกิดขึ้นแล้ว มันมีอยู่ ๒ ทางเลือก คือเราจะเป็นทุกข์ หรือเราจะเห็นทุกข์

ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ใช่ให้เป็น เมื่อทุกข์เกิดขึ้นแล้ว เราเห็นหรือไม่ ถ้าเราเห็นก็สามารถมองทะลุไปถึง สมุทัย นิโรธ มรรคได้ แต่ถ้าเรามองไม่เห็น กลายเป็นทุกข์เสียเอง จิตก็เป็นอกุศลทันที ถ้าตายไปในภาวะเช่นนั้นก็ไปอบายทันที

แต่ถ้าหากเรารู้จักมองจนกระทั่งเห็นธรรมที่แฝงอยู่ในทุกข์ จิตเราก็สามารถจะเป็นอิสระจากความทุกข์ได้ คือ ทุกข์กายแต่ใจไม่ทุกข์ นี้เป็นสิ่งที่เราทำได้ แล้วเราจะเห็นได้อย่างไร ก็ต้องเห็นด้วยสติเป็นเบื้องต้น เพราะฉะนั้น การเจริญสติจึงสำคัญมาก เพราะเป็นเครื่องมือที่ทำให้เราเห็นทุกข์ ถ้าไม่มีเครื่องมือนี้เราก็เป็นทุกข์ทุกครั้งที่เจอทุกข์





ตอนที่ ๓

กินอย่างมีสติ

บรรยายก่อนฉันเช้า วันจันทร์ที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๗

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง" การที่เรามากินอาหารก็เพื่อบำบัดความทุกข์ เคยสงสัยบ้างหรือไม่ว่าทำไมคนเราหรือสัตว์ทั้งหลายต้องมีความรู้สึกหิวด้วย คำถามนี้ดูเหมือนเป็นคำถามพื้น ๆ คำตอบก็คือ ธรรมชาติให้ความหิวมาเพื่อกระตุ้นให้เราหาอาหาร ถ้าคนเราหรือสัตว์ไม่รู้จักหิว ก็จะไม่ออกไปหาอาหาร ธรรมชาติของสัตว์นั้นอยากอยู่กับที่ ไม่อยากออกจากรังหรือรู เพราะถ้าออกไปแล้วจะเจออันตราย สัตว์จำนวนมากถูกฆ่าตายในขณะที่ออกหาอาหาร อาจตายเพราะถูกงูกัด ถูกเสือขบ หรือว่าถูกนกฮูกล่า มันจึงไม่อยากออกจากที่อยู่ แต่ที่มันต้องออกไปเพราะความหิวบังคับ เมื่อออกไปหาอาหาร ก็จะมีพลังหล่อเลี้ยงตัวเองให้อยู่รอดต่อไปได้

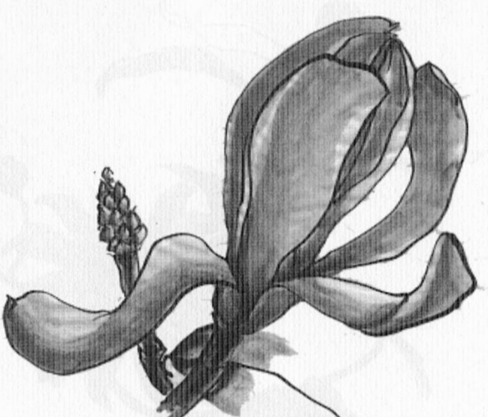
เมื่อเช้าก็ได้พูดไปแล้วว่าความเจ็บป่วยนั้นมีข้อดีอย่างไร ความหิวก็มีข้อดีเช่นเดียวกัน สัตว์ย่อมรักตัวกลัวตาย รักสุขเกลียดทุกข์ ถ้าไม่มีความหิว มันก็จะอยู่แต่ในรู ในถ้ำ แต่มันก็จะค่อย ๆ หมดเรี่ยวหมดแรงไปเรื่อย ๆ จนตาย ความหิวบังคับให้มันต้องออกไปเสี่ยงอันตรายเพื่อได้เติมอาหารใส่ท้อง ให้มีกำลังวังชา และจะได้อยู่รอดเพื่อสืบเผ่าพันธุ์ต่อไป แต่มนุษย์เราสมัยนี้ไม่ค่อยรู้จักความหิว เพราะมีอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ โดยเฉพาะคนในเมือง คนที่หิวโหยมีน้อยลงไปเรื่อย ๆ

สมัยนี้คนในเมือง โดยเฉพาะพวกเรา ไม่ได้กินเพราะความหิว แต่กินเพราะปรารถนาความเอร็ดอร่อย ถึงแม้ไม่หิวก็ยังกิน เพราะว่าความเอร็ดอร่อยมันดึงดูดใจบางทีอิ่มแล้วก็ยังกินต่อ บางคนอยากกินมาก ๆ ก็ต้องพยายามหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ได้เสพรสชาติที่อร่อยยิ่งขึ้น บ่อยครั้งเรากินจนเกินความต้องการ เพราะเราไม่ได้กินตามความต้องการของร่างกาย แต่เรากินตามความปรารถนาของจิตใจ การกินจึงกลับมาเป็นอันตรายต่อคนเรา

แต่ก่อนคนเราตายเพราะไม่มีกิน แต่เดี๋ยวนี้เราเจ็บป่วยจนล้มตายกันมากเพราะกินมากเกินไป และกินตามกิเลส แต่ถ้าเราหันมากินโดยคำนึงถึงความต้องการของร่างกาย คือกินเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ ก็เรียกว่าเป็นการทำหน้าที่ที่ถูกต้องต่อร่างกาย การทำหน้าที่แบบนี้เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง **การกินนั้นสามารถเป็นการปฏิบัติธรรมได้เพียงแค่เรากินเพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ กินเพื่อรักษาธาตุขันธ์ให้ทำงานได้ตามปกติ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี ไม่ได้กินตามใจกิเลส** ก็ถือเป็นการปฏิบัติธรรมแล้วเพราะเป็นการทำหน้าที่ ยิ่งถ้าเรากินอย่างมีสติไม่ปล่อยใจลอยฟุ้ง รู้ตัวทุกขณะที่กินอาหาร ก็ยิ่งเป็นการปฏิบัติธรรมที่ลึกซึ้งมากขึ้น



การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้หมายถึงการเดินจงกรม ยกมือสร้างจังหวะ หรือหลับตาตามลมหายใจเท่านั้น เพียงแค่เรากินอาหารอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมแล้ว แม้เป็นการกินเพื่อให้ถูกสุขลักษณะก็ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุหรือสิ่งยั่วเย้าให้เรากินสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ คือกินเพราะมันอร่อย กินเพราะมันดูสวย ทั้ง ๆ ที่อาจจะรู้ทั้งรู้ว่ามันอันตราย เช่น แตงโมที่มีสีแดงจัด กรอบคนก็นิยมกินมาก สมัยก่อนแตงโมจะไม่มีสีแดงขนาดนี้ ถามว่าแตงโมมันแดงและกรอบเพราะอะไร ก็คงหนีไม่พ้นการฉีดยา หรือใช้สารเคมีในทุกขั้นตอน แม้กระทั่งเก็บผลมาแล้วก็ยังใช้สารเคมีอีก แต่แตงโมแบบนี้กลับขายดี เพราะว่าคนนิยม ที่นิยมก็เพราะไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพแต่คำนึงถึงรสชาติที่อร่อยและมีรูปลักษณ์ที่น่ากินต่างหาก ถ้าเรากินด้วยความรู้สึกแบบนี้ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม แต่เป็นการกินตามความอยาก โดยไม่ได้คำนึงถึงโทษที่จะเกิดขึ้น



การกินที่เป็นการปฏิบัติธรรมนั้น หมายถึงเราต้องรู้จักเลือกกินสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ แม้จะไม่เอร็ดอร่อย หรือแม้จะไม่ชอบก็ตาม อย่างเช่นเด็กก็ต้องรู้จักกินผัก มีสถิติพบว่าเด็กไทยกินผักเพียงวันละ ๑ ช้อนโต๊ะครึ่ง ซึ่งตามหลักแล้วเด็กควรกินผักให้ได้วันละ ๑๒ ช้อนโต๊ะ ถือว่าต่ำกว่ามาตรฐานมากถึง ๗-๘ เท่า แล้วเด็กไทยกินอะไร ไม่ได้กินแต่เนื้อสัตว์หรือของหวานเท่านั้น แต่ยังกินอาหารขยะเสียมาก จำพวกขนมกรุบกรอบ เด็กไทยกินอาหารขยะและขนมกรุบกรอบ โดยมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเกือบ ๑๐,๐๐๐ บาทต่อปีต่อคน หรือวันละประมาณ ๓๐ บาท ซึ่งมากกว่าค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการศึกษาเสียอีก เพราะเด็กไทยมีค่าใช้จ่ายเพื่อการศึกษาประมาณ ๓,๐๐๐ บาทต่อปีเท่านั้น

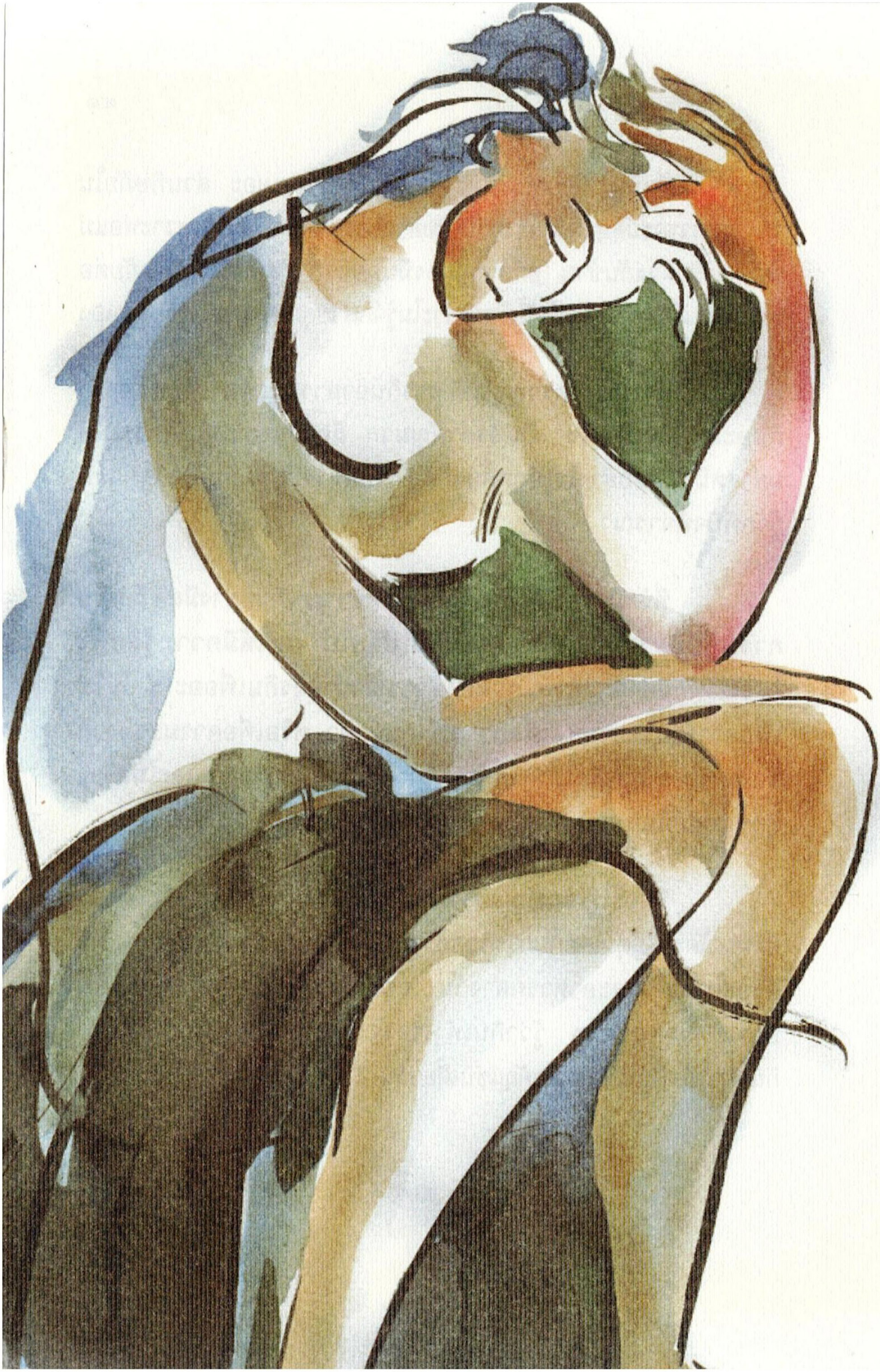
๑๐,๐๐๐ บาท ที่ว่าเป็นค่าเฉลี่ยของเด็กทั้งประเทศซึ่งมีทั้งรวยและจน แต่เด็กในเมืองอาจจะใช้เงินเป็นแสนเพื่อซื้อขนมที่ว่าก็ได้ การที่เด็กไทยหมดเงินไปกับค่าขนมและอาหารขยะมากเป็น ๓ เท่าของค่าใช้จ่ายด้านการศึกษา แปลว่าอาหารสมองมีน้อย แต่พิษภัยในร่างกายกลับเยอะ

ที่จริงมาถึงยุคนี้แล้วอาหารสมองควรจะเยอะ ส่วนพิษภัยในร่างกายควรจะน้อย แต่การบริโภคของเด็กไทย ซึ่งอาจเป็นเพราะพ่อแม่ด้วย กลับตรงกันข้าม อาหารสมองมีน้อยมาก แต่สิ่งที่เป็นพิษภัยต่อร่างกายกลับเยอะมาก อันนี้เป็นเพราะไม่รู้จักควบคุมความอยากของตัวเอง

ถ้าเราใคร่ครวญดูให้ดี การกินอาหารที่ถูกต้อง รู้จักเลือกว่ากินอะไร กินอย่างไร เป็นสิ่งสำคัญมาก ถือเป็นการปฏิบัติธรรมได้อย่างหนึ่ง กินอย่างไรให้ถูกต้องก็คือ กินอย่างมีสติ กินด้วยใจที่สงบ รู้จักพินิจพิจารณา

ที่วัดป่าสุคะโตเราจะกินอย่างพิจารณา กินอย่างมีสติ ถือเป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัว จะไม่กินไปคุยไป แต่ให้มีความรู้สึกตัวในขณะที่กินอาหารด้วย รวมทั้งพิจารณาว่าควรกินเพื่ออะไร ไม่ใช่เพื่อความเอร็ดอร่อย เพื่อความโก้เก๋หน้าตา หรือเพื่อความสวยงามของร่างกาย แต่เพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ เพื่อบำบัดความหิว และไม่สร้างทุกขเวทนาใหม่ และเพื่อเกื้อกูลต่อการทำความดี

กินอะไร และกินอย่างไร เป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องศึกษาและฝึกฝน ใครที่ไม่คุ้นเคยกับการกินอย่างสงบ ก็ควรลองฝึกกินอย่างสงบที่นี่ทั้งอาหารเช้าและอาหารกลางวัน นอกจากการรู้จักกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ รู้ว่ากินเท่าไรจึงจะพอแล้ว การกินอย่างสงบกินอย่างมีสติ ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน



ตอนที่ ๔

ฉลาดคิด ฉลาดทำใจ

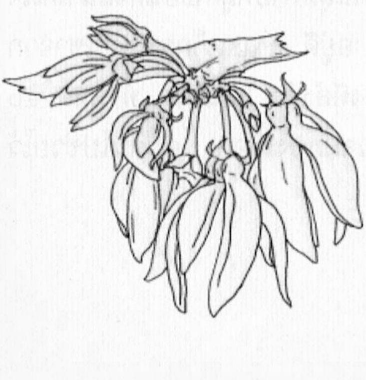
บรรยายเย็นวันจันทร์ที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๗

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีข่าวใหญ่ในประเทศอังกฤษ มีแม่ลูกสอง อายุ ๓๑ ปี ฆ่าคนถึง ๓ คน ภายในเวลา ๑๐ วัน แล้วก็พยายามฆ่าอีก ๒ คน แต่ว่า ๒ คนหลังนี้ไม่ตาย วิธีการก็คือใช้มีดแทงกระหน่ำ บางคนเธอก็ไม่รู้จัก แต่บางคนก็ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเธอด้วยการให้ที่พัก แต่ไม่รู้ว่าเธอโกรธเคืองเขาเรื่องอะไร จู่ ๆ ก็แทงเขาตาย คนสุดท้ายที่ถูกเธอแทงนี้น่าสนใจ เป็นคนแก่ที่กำลังเดินจูงหมาอยู่บนถนน อยู่ดี ๆ เธอก็กระแทกเขาจากข้างหลัง จนเขาล้มลง แล้วเธอก็จ้วงแทงที่ลำตัว แขน ขา ทั้งหมด ๔๐ กว่าแผล แล้วก็หนีไป ปล่อยให้เขานอนจมกองเลือด แต่มีคนไปช่วยไว้ได้ทัน จึงรักษาตัวอยู่ห้องไอซียูหลายวัน

มีนักข่าวไปถามคุณลุงซึ่งเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายคนนี้ว่าตอนนั้นรู้สึกอย่างไร เขาตอบว่า ตอนนั้นคิดว่าคงตายแน่ นักข่าวก็ถามอีกต่อไปว่า ถ้าเจอผู้หญิงคนนี้อีกจะพูดอะไรกับเธอ เขาบอกว่า ผมอยากถามเธอว่า **"ทำไมถึงทำอย่างนี้ ? ช่วยบอกผมด้วย"** เขาพูดโดยไม่มีน้ำเสียงของความโกรธหรือความอาฆาตพยาบาทใด ๆ เลย มีแต่ความสงสัยว่าทำไมถึงทำกับเขาอย่างนี้

ที่น่าสนใจมากกว่านั้นคือ นักข่าวถามว่าเหตุการณ์ครั้งนี้เปลี่ยนแปลงชีวิตเขาบ้างหรือเปล่า คุณลุงคนนี้ตอบได้น่าสนใจว่า **"ตอนนี้ผมเริ่มคิดว่าวันหนึ่งผมตื่นขึ้นมาแต่เช้า เดินอยู่ดี ๆ ก็อาจโดนรถเมล์แล่นทับตายก็ได้ เราไม่รู้หรอกว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต พยายามทำสิ่งที่ดีสุดทุกวันดีกว่า"**

ลองคิดดูนะว่าถ้าเราเป็นคุณลุงคนนี้ เราจะคิดและจะรู้สึกอย่างไร เชื่อว่าคนส่วนใหญ่คงจะคิดว่า ฉันไปทำเคราะห์กรรมอะไรมาทำไมถึงต้องมาเจอแบบนี้ และคงจะโกรธแค้นขุ่นเคือง หวาดผวา เสียใจแต่ว่าคุณลุงคนนี้ไม่มีความรู้สึกอย่างนั้นเลย กลับมองว่ามันทำให้เขาได้คิดว่า จะตายเมื่อไหร่ก็ได้ เป็นการเตือนใจว่าควรทำวันนี้ให้ดีที่สุด



อย่างนี้เรียกว่าเป็นคนที่ฉลาดในการมองหาประโยชน์จากเหตุการณ์ร้าย ๆ ทั้ง ๆ ที่ถูกทำร้ายเกือบตาย แต่ไม่มัวเสียใจหรือคับแค้นใจ แต่กลับมองว่ามันให้บทเรียนแก่ตัวแกเองอย่างไรบ้าง

คนเราเมื่อเจ็บตัวแล้ว ถ้าหากขุ่นเคืองใจ โมโห หรือโกรธแค้น ก็ไม่ใช่แค่เจ็บตัวอย่างเดียว แต่เจ็บใจด้วย ไม่ใช่แค่กายเป็นทุกข์ ใจก็ทุกข์ด้วย ส่วนคนฉลาดเมื่อเจอเหตุร้ายจะไม่ซ้ำเติมตัวเอง จะไม่มัวก่นด่าชะตากรรม แต่ว่าจะพยายามหาประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ในทำนองเดียวกัน คนฉลาดเวลาเจ็บป่วยจะไม่บ่นพึมพำ แต่จะมองว่าความเจ็บป่วยนี้บอกอะไรเขาบ้าง เช่น บอกให้เขาเอาใจใส่ดูแลสุขภาพมากขึ้น หรือเตือนให้เขาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ให้ออกกำลังกายมากขึ้น หรือทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เพราะว่าความเครียดมีส่วนทำให้เจ็บป่วยได้ เขาอาจมองเห็นธรรมะที่ลึกซึ้งไปกว่านั้น คือเห็นว่าสังขารของเราไม่เที่ยง ความเจ็บป่วยมาเตือนว่าอีกไม่นานเราจะต้องเจอหนักกว่านี้ นี่แค่มาเตือน เพราะฉะนั้น จะต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท อย่างที่อาจารย์พุทธทาสบอกไว้ว่า **"ความเจ็บป่วยมาเตือนให้เราฉลาด"** ฉลาดในเรื่องอะไร ฉลาดในเรื่องสังขาร เรื่องความจริงของชีวิต ว่าสังขารของเราไม่เที่ยง เต็มไปด้วยทุกข์ มันพร้อมจะเสื่อม พร้อมจะสลายไปได้ทุกเมื่อ อันที่จริงมันเสื่อมสลายตลอดเวลาอยู่แล้ว ความเจ็บป่วยสามารถสอนธรรมะให้เราได้เสมอ

พูดไปแล้วเมื่อวานว่า ทุกข์นั้นมีประโยชน์ มันสามารถผลักให้เราเข้าหาธรรม หรือทำให้เราเห็นธรรมได้ ถ้าฉลาดมองก็จะเห็นประโยชน์จากความทุกข์ แทนที่จะถูกกระทำจากเหตุร้าย เราควรหันมาใคร่ครวญและใช้ประโยชน์จากมัน มุมมองของคุณลุงคนนี้จะเรียกว่ามองบวกคิดบวกก็ได้ การมองบวกคิดบวกคือการรู้จักหาประโยชน์จากสิ่งที่แย่ ๆ ถ้ามองเห็นก็ถือว่าได้กำไร ถึงแม้ว่าจะเจ็บตัวแทบตาย แต่ก็ได้

ธรรมะ ได้ข้อคิดเตือนใจที่มีคุณค่า หักกลบลบหนี้กันแล้วก็ถือว่าได้กำไร แต่คนส่วนใหญ่ไม่คิดหากำไรจากเหตุการณ์แบบนี้ มีแต่ซ้ำเติมตัวเองให้หนักขึ้น เลยกลุ้มอกกลุ้มใจไปกันใหญ่

การคิดบวกนั้นถ้าเรารู้จักคิด ไม่ว่าเจออะไร ดีหรือร้าย เราก็จะได้ประโยชน์จากมัน ที่จริงแล้วเวลาเกิดเหตุร้าย หรืออุปสรรคทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเราฉลาด เราจะไม่มัวเสียอกเสียใจ หรือคิดว่าทำไมเราโชคร้าย ลองตั้งสติให้ดี บางทีกาลเวลาจะบอกเราเองว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประโยชน์ สิ่งที่เราเรียกว่าเคราะห์กรรม มองอีกแง่หนึ่งมันก็มีประโยชน์

มีชาวยูเครนคนหนึ่งอพยพหนีความยากลำบากไปอยู่อเมริกาเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว เขาชื่อแจน คูม (Jan Koum) ตอนนั้นเขาอายุเพียง ๑๖ ปี ความรู้ก็ไม่มาก ภาษาอังกฤษก็ไม่ประสีประสาเลย เขากะว่าจะไปสร้างเนื้อสร้างตัวที่อเมริกา ไปแบบเสื่อผืนหมอนใบ เหมือนคนจีนที่มาเมืองไทยสมัยก่อน ไปตายเอาดาบหน้า อพยพมากับแม่ ปรากฏว่าไปอยู่อเมริกาไม่นาน แม่ก็ป่วยเป็นมะเร็ง เขาเสียใจมาก แต่การที่แม่เป็นมะเร็งก็เป็นข้อดี เพราะทำให้แม่ของเขาได้รับสวัสดิการคนพิการ ทำให้แม่ลูกมีเงินประทังชีวิตได้บ้าง

หนุ่มคนนี้ขยัน หาทางเรียนภาษาอังกฤษจนอ่านออกเขียนได้คล่องแคล่ว ตอนหลังก็หาความรู้ด้านคอมพิวเตอร์ เรียนด้วยตัวเองจากหนังสือมือสอง จนสามารถทำงานที่บริษัท Yahoo นานนับสิบปี ต่อมาก็ลาออก ไปเที่ยวต่างประเทศสักพัก แล้วมาสมัครงานกับมาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก (Mark Zuckerberg) ซึ่งเป็นคนสร้าง Facebook แต่ปรากฏว่าสมัครไม่ได้

จึงตกงานอยู่ ๒ ปี ระหว่างนั้นเขากับเพื่อนคิด Application อันหนึ่งขึ้นมาสำหรับใช้กับโทรศัพท์ ต่อมา app นี้ก็เป็นที่นิยมทั่วโลก ถ้าเอ่ยชื่อหลายคนคงรู้จัก ก็คือ WhatsApp ซึ่งดังกว่า Line มาก ในเมืองไทยเรานิยม Line แต่ทั่วโลกเขานิยม WhatsApp มากกว่า มีสมาชิกอยู่ถึงเกือบ ๕๐๐ ล้านคน เมื่อเร็ว ๆ นี้ ซักเคอร์เบิร์กขอซื้อ WhatsApp จากหนุ่มคนนี้ด้วยเงินจำนวน ๔๕๐ ล้านเหรียญ หรือประมาณ ๑๙,๐๐๐ ล้านบาท

ลองมองให้ดี ก็เพราะเขาตกงานจึงมีเวลาเขียน app นี้ ถ้าหากว่าวันนั้นซักเคอร์เบิร์กรับเขาเข้าทำงาน เขาก็คงไม่รวยเท่าวันนี้ การที่เขาตกงานจึงกลายเป็นของดีไป แทนที่ซักเคอร์เบิร์กจะได้เขาเป็นลูกน้อง กลับต้องจ่ายเงินมหาศาลให้กับหนุ่มคนนี้ จนกลายเป็นมหาเศรษฐีไปแล้ว เห็นไหมว่าเคราะห์ร้ายวันนี้ กลับกลายเป็นโชควันหน้า

อันนี้เป็นอุทาหรณ์ว่าคนเราเวลาเจอเหตุร้าย หรือเจอสิ่งที่เรียกว่าเคราะห์กรรม ขอให้ตระหนักว่ามันอาจเป็นโชคที่จำแลงมาก็ได้ เราไม่รู้หรอกว่าสิ่งที่เป็นเคราะห์อาจเป็นโชคในเวลาเดียวกันก็ได้ แต่ว่าโชคก็ไม่ได้ได้มาด้วยความบังเอิญ ต้องอาศัยความเพียรพยายามด้วย อย่างเช่นถ้าตกงานแล้วอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไรเลย ก็คงประสบความสำเร็จไม่ได้ แต่ถ้าตกงานแล้วมีเวลาว่างในการคิดค้นแอพลิเคชั่น สร้างนวัตกรรมก็ทำให้เกิดความสำเร็จได้ อย่างไรก็ตามบางครั้งแม้ไม่ทำอะไรเลยเคราะห์ก็อาจจะกลายเป็นโชคได้

มีเรื่องเล่าว่าชายคนหนึ่งเป็นเจ้าของคอกม้า วันหนึ่งม้าตัวหนึ่งหายเข้าไปในป่า ไม่ยอมกลับมา ม้าตัวนี้เป็นม้าพันธุ์ดี ราคาแพงมาก เพื่อนบ้านที่รู้ข่าวก็บอกว่าเจ้าของคอกม้าโชคไม่ดี แต่ต่อมาม้าตัวนั้นกลับ

ออกมาจากป่า แถมพาม้าอีกตัวกลับมาด้วย เป็นม้าป่าที่มีลักษณะสวยงามและแข็งแรงมาก ใคร ๆ ก็ว่าเขาโชคดีเพราะได้ม้ามาฟรี ๆ อีกหนึ่งตัว ทีนี้เมื่อได้ม้าป่ามาก็ต้องฝึกให้มันเชื่อง จึงเป็นหน้าที่ของลูกชายในการบังคับม้าตัวนี้ แต่ปรากฏว่าเขาถูกม้าป่าสะบัดตกลงมาจนขาหัก เพื่อนบ้านจึงบอกว่าเขาโชคร้าย ไม่กี่วันต่อมามีเจ้าหน้าที่จากในเมืองมาเกณฑ์ทหารชายหนุ่มทุกคนในหมู่บ้านถูกเกณฑ์ไปหมด ยกเว้นลูกชายเจ้าของฟาร์มที่ขาหัก ไม่ต้องถูกเกณฑ์ไปรบ ชาวบ้านก็เลยบอกว่าเขาโชคดี

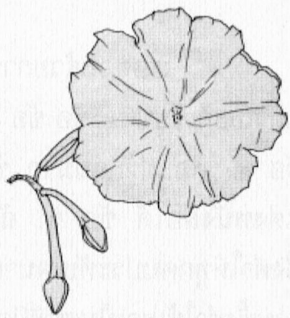
เห็นไหมว่าโชคกับเคราะห์นั้นอยู่ใกล้กันมาก บางทีมันก็อยู่ด้วยกัน เหมือนหน้ามือกับหลังมือ วันนี้เป็นเคราะห์ แต่พรุ่งนี้เป็นโชค วันนี้เป็นโชค แต่พรุ่งนี้กลายเป็นเคราะห์ เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วก็อย่าตื่นตระหนกหรือเสียใจเวลาเกิดเคราะห์ เพราะมันอาจจะกลายเป็นโชคที่แฝงเร้นอยู่ก็ได้

ในอีกทางหนึ่งถ้าหากเราเจอโชคก็อย่าเพิ่งดีใจ เพราะว่ามันอาจจะกลายเป็นเคราะห์ก็ได้ คนที่โชคดีพบรักอย่างรวดเร็ว มันอาจจะกลายเป็นเคราะห์ในเวลาต่อมาก็ได้ แต่บางคนหาแฟนไม่ได้เลยทั้ง ๆ ที่อายุ ๓๐ ปีแล้ว ใคร ๆ ก็ว่าโชคไม่ดี แต่ปรากฏว่าต่อมาอาจจะได้แฟนดีก็ได้ หากมีแฟนก่อนหน้านั้นแล้ว ก็ย่อมพลาดโอกาสที่จะได้แฟนดีคนนี้ไปใช่ไหม



โชคอาจจะกลายเป็นเคราะห์เมื่อเวลาผ่านไป ส่วนเคราะห์ก็อาจกลายเป็นโชคก็ได้ นี้คือความไม่แน่นอนที่เราควรตระหนักไว้เสมอ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น ดีหรือร้าย ก็อย่าเพิ่งดีใจหรือเสียใจ ขอให้ตั้งสติ ไม่ฟูไม่แฟบ ไม่หวั่นไหวไปกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ง่าย ๆ ถ้าเรามีสติเราก็สามารถใช้ปัญญาพิจารณาหาประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่ว่าดีหรือร้าย ไม่ว่าบวกหรือลบ เรียกว่าคิดบวก

คิดบวกยังมีความหมายไปถึงว่า **ในเวลาที่เจอเหตุร้าย เราก็ไม่ได้จดจ่ออยู่กับความสูญเสียหรือสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้น แต่เรายังสามารถมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันด้วย**



เมื่อประมาณ ๕-๖ เดือนก่อน มีข่าวเกี่ยวกับผู้หญิงชาวไต้หวันคนหนึ่งชื่อหวางเหม่ยเหลียง เธอพิการทางสมองตั้งแต่เกิด พูดไม่ได้ สื่อสารด้วยการเขียน การเดินเหินก็ทำได้ลำบาก เพราะสมองส่วนที่ควบคุมกล้ามเนื้อเสียไป คนแบบนี้น่าสงสาร แต่เธอไม่ได้ทำตัวให้น่าสงสารเลย กลับเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้คน เพราะว่าเธอพากเพียรพยายามจนกระทั่งเรียนจบปริญญาเอก จากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อในอเมริกา คือมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ที่ลอสแองเจลิส (UCLA) ปริญญาเอกสาขาศิลปศาสตร์ การจบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ขนาดคนที่มีร่างกายปกติน้อยคนที่จะทำได้ แต่เธอกลับทำได้ ทั้ง ๆ ที่พิการแต่มีความสามารถเหนือกว่าคนทั่วไปด้วยซ้ำ

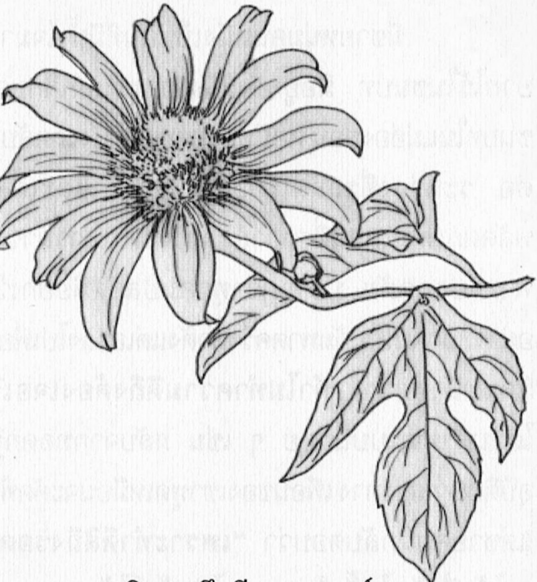
เธอได้รับเชิญให้ไปบรรยายตามที่ต่าง ๆ ครั้งหนึ่งได้ไปบรรยายที่โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในประเทศไต้หวัน เธอบรรยายด้วยการเขียนใส่กระดาน บรรยายเสร็จก็มีนักเรียนคนหนึ่งถามเธอว่า **"คุณอยู่ในสภาพนี้มาตั้งแต่เกิด คุณไม่รู้สึกน้อยใจหรือ คุณมองตัวเองอย่างไร"** พอถามเสร็จปรากฏว่าที่ประชุมเงียบกริบ เพราะเป็นคำถามที่ตรงเกินไป ปกติแล้วเขาไม่ถามคนพิการแบบนี้ แต่หวางเหม่ยเหลียงไม่ได้รู้สึกหวั่นไหวอะไร

เธอตอบด้วยการเขียนที่กระดานว่า **"ฉันมองตัวเองอย่างไร"** แล้วเธอก็เขียนทีละข้อ ข้อ ๑. ฉันน่ารักมาก ข้อ ๒. ขาฉันเรียวยาวสวยดี ข้อ ๓. พ่อแม่รักฉันมาก ข้อ ๔. พระเจ้ารักฉัน ข้อ ๕. ฉันวาดภาพได้ แต่งหนังสือได้ ข้อ ๖. ฉันมีแมวที่น่ารัก จากนั้นเธอก็เขียนข้อสรุปซึ่งทำให้ทุกคนประทับใจมาก เพราะนั่นเป็นเคล็ดลับความสำเร็จของเธอ รวมทั้งทำให้เธอเป็นคนที่มีความสุขได้ ทั้ง ๆ ที่เธอพิการ

เธอเขียนว่า **"ฉันมองแต่สิ่งที่ฉันมี ไม่มองสิ่งที่ฉันขาด"** พอเธอเขียนเสร็จ ทุกคนในห้องประชุมก็ตบมือดังสนั่นด้วยความประทับใจ

ข้อสุดท้ายนี้คือหัวใจแห่งความสำเร็จและความสุขของเธอ เธอมองแต่สิ่งที่มี ไม่มองสิ่งที่ขาด หรือจะพูดใหม่คือ **มองแต่สิ่งที่ดี ไม่มองสิ่งที่เสีย** อันนี้คือการมองบวกเหมือนกัน

คนเราเวลาเจอความผิดปกติหรือความบกพร่องส่วนใหญ่จะจดจ่ออยู่กับสิ่งไม่ดีหรือสิ่งที่เสียไป จนลืมมองสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ อย่างนี้เรียกว่าคิดลบ ถ้าคิดบวกคือ สิ่งที่ไม่ดีแม้จะมีมากน้อยเพียงไหนก็ไม่สนใจ ร่างกายฉันจะพิการตรงไหนฉันไม่สนใจ ฉันจะสนใจสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นปกติ และยังทำงานได้



เป็นเพราะคนเราชอบคิดลบจึงมีความทุกข์ เวลาของหาย เพราะจะมัวนึกถึงแต่ของที่หาย ทั้ง ๆ ที่ของที่เรามีอยู่นั้นมีจำนวนมากมายกว่าสิ่งที่เสียไป แต่เราไม่มองสิ่งที่มีอยู่ เราเลือกที่จะมองสิ่งที่เสียไป เราก็เลยเศร้าโศกเสียใจ ถ้าเรารู้จักมองบวก เราเสียไปเท่าไรก็ไม่ทุกข์ เพราะเราจะตระหนักว่าเรายังมีสิ่งดี ๆ อีกมากมายในปัจจุบัน อย่างนี้เรียกอีกอย่างว่าอยู่กับปัจจุบัน

การอยู่กับปัจจุบัน คือการให้ความใส่ใจกับสิ่งที่เรามีอยู่ในขณะนี้ ส่วนเงินที่หายไปแล้ว หรือข้าวของที่เสียไปแล้ว ก็ช่างมัน ไม่เอามาเป็นกังวลเพราะมันเป็นอดีตไปแล้ว สิ่งที่เสียไปนั้นกลายเป็นอดีตไปแล้ว นึกถึงอย่างไรก็ไม่กลับคืนมา สิ่งที่เรามีอยู่ในปัจจุบันต่างหากที่มีความสำคัญที่เราควรใส่ใจหรือชื่นชม นี่คือความหมายหนึ่งของการอยู่กับปัจจุบัน ถ้ามองแบบนี้หรือมองบวกอย่างที่ว่า เราจะมีความสุขอยู่กับปัจจุบันได้ไม่ยาก ทำให้เวลามีเหตุร้ายเกิดขึ้นเราก็จะไม่ทุกข์ง่าย ๆ

มีชายหนุ่มคนหนึ่งเป็นคนที่มีน้ำใจมาก ชอบไปช่วยเหลือเด็กยากไร้ในชนบท มีอยู่ครั้งหนึ่งเขาชวนนักศึกษาไปทำค่ายช่วยเหลือเด็กชนบทในแม่ฮ่องสอน พอปิดค่ายทุกคนก็นั่งรถกลับ ตัวเขาตั้งใจจะไปแม่สอดต่อ ระหว่างที่รถลัดเลาะตามไหล่เขาและเลี้ยวโค้ง รถเกิดเสียหลักพลัดตกเหว ตอนที่รถกำลังตกเหวเขาภาวนาขอให้นักศึกษาทุกคนที่เขาพามาปลอดภัย ปรากฏว่าทุกคนปลอดภัยยกเว้นเขา เขาโดนกระแทกอย่างหนักจนเป็นอัมพาตครึ่งตัวตั้งแต่เอวลงไปเพื่อนที่ไปเยี่ยมเขาเสียใจมาก มีคนหนึ่งพูดว่า **"ทำไมทำความดีถึงต้องเจอเรื่องแบบนี้"** เราคงเคยได้ยินคำพูดแบบนี้บ่อย ๆ เช่น กลับจากทอดกฐิน ทอดผ้าป่า แล้วเจออุบัติเหตุกลางทาง เพื่อนของเขาพูดเหมือนจะตัดพ้อว่า ทำไมทำดีแล้วไม่ได้ดี แต่ชายคนนี้กลับตอบว่า **"เพราะทำดีสิถึงรอดมาได้ขนาดนี้"** คือรอดมาได้ครึ่งตัว ไม่งั้นก็อาจตายไปแล้วก็ได้

อย่างนี้เรียกว่ามองบวก แทนที่เขาจะมองว่าฉันพิการไปครึ่งหนึ่ง เขากลับมองว่าฉันยังมีร่างกายปกติอีกครึ่งหนึ่ง เขาไม่มองว่าเขาสูญเสีย แต่มองว่าเขายังมีร่างกายที่ทำงานได้อีกครึ่งหนึ่ง มองคล้ายกับหวางเหม่ยเหลียง เธอไม่มองสิ่งที่ขาด แต่มองสิ่งที่มี คนเราถ้ามองแบบนี้ก็จะไม่ทุกข์ง่ายเมื่อมีความความสูญเสียเกิดขึ้น เพราะว่าถึงอย่างไรเราก็ยังมีอะไรต่ออะไรอีกมากมาย **แต่ถ้ามองไม่เป็น มองแต่สิ่งที่ขาด มองแต่สิ่งที่ไม่มี หรือมองแต่สิ่งที่เสียไป ถึงแม้ได้โชคลาภมาก็ยังทุกข์**

เพื่อนอาตมาเป็นนักเล่นหุ้น แต่ตอนนี้วางมือไปแล้ว เมื่อหลายปีก่อนเขาเป็นนักเล่นหุ้นที่เก่งมาก วันหนึ่งไปเจอคุณป้าที่ตลาดหุ้น คุณป้าคนนี้ไปตลาดหุ้นทุกวัน อาชีพแกคือซื้อถูกขายแพง คุณป้าเล่าว่าเมื่อ ๒-๓ วันก่อนขายหุ้นไปตัวหนึ่ง ได้กำไร ๑๐ ล้านบาท เพื่อนอาตมาจึงพูด

ว่า **“ขอแสดงความยินดีด้วยครับคุณป้า”** คุณป้ากลับตอบว่า **“ยินดีอะไรกัน ถ้าฉันขายหุ้นวันนี้ ฉันได้กำไรแล้ว ๒๐ ล้าน”** คุณป้าได้ ๑๐ ล้านบาทแต่ไม่มีความสุข กลับเป็นทุกข์

วันรุ่งขึ้นคุณป้าไม่มาตลาดหุ้นเหมือนเคย เพื่อนอาตมาจึงไปถามมาร์เก็ตติ้งว่าคุณป้าหายไปไหน ก็ได้คำตอบว่าคุณป้าเข้าโรงพยาบาลแล้ว เดาได้ไหมว่าคุณป้าเข้าโรงพยาบาลเพราะเหตุใด ก็เพราะเครียดที่ได้กำไรแค่ ๑๐ ล้านบาท

จริง ๆ แล้วคุณป้าคนนี้เสียใจจนล้มป่วยเพราะไม่มองว่าตัวเองได้ ๑๐ ล้าน แต่กลับมองว่าเธอเสีย ๑๐ ล้าน แทนที่จะได้ ๒๐ ล้าน ได้แค่ ๑๐ ล้าน พอมองว่าตัวเองเสีย ๑๐ ล้านก็เลยกลุ้มใจ แต่ถ้ามองว่าตนเองได้ ๑๐ ล้าน เธอจะไม่ทุกข์เลย เพราะว่าได้เงินมากกว่าถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ เสียอีก แต่เป็นเพราะเธอมองว่าเสีย ๑๐ ล้านก็เลยทุกข์จนป่วย **เห็นไหมว่าถ้ามองไม่เป็น แม้ว่าจะได้โชคได้ลาภมาก็ทุกข์ได้ สุขหรือทุกข์จึงไม่ได้อยู่ที่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่มุมมองของเรา อยู่ที่ว่าเราจะฉลาดในการมองหรือเปล่า**

คนเราก็แปลก ระหว่างได้กับเสีย ทั้งที่ผลลงเอยมีความหมายเท่ากัน แต่ว่าเราจะรู้สึกไม่ดีเวลาได้ยินคำว่าเสีย เคยมีการทดลองด้วยการยื่นเงินให้อาสาสมัครคนละ ๕๐ ปอนด์ เสร็จแล้วบอกอาสาสมัครกลุ่มแรกว่าให้คุณเก็บไว้ ๒๐ ปอนด์ อีกกลุ่มหนึ่งบอกว่าให้คุณคืน ๓๐ ปอนด์ ปรากฏว่าคนที่ได้รับคำสั่งให้เก็บไว้ ๒๐ ปอนด์มีความสุขมาก แต่คนที่ได้รับคำสั่งให้คืน ๓๐ ปอนด์กลับมีความทุกข์ ทั้งที่ความหมายเหมือนกันคือได้เงิน ๒๐ ปอนด์ ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น

การทดลองนี้ชี้ว่าคนเรารู้สึกไวต่อการสูญเสียมาก นี้เป็นเหตุผลว่าทำไมคนเราจึงไม่ค่อยคิดบวก เพราะว่าเราจะจดจ่อใส่ใจกับการสูญเสีย และยึดติดกับสิ่งที่เสียไป มากกว่าที่จะใส่ใจกับสิ่งที่เรามีหรือได้มา แต่การมองบวกนั้นเป็นสิ่งที่ฝึกได้ ถ้าหากเรามองแบบนี้เป็น ก็จะมีความสุขกับปัจจุบันได้ง่าย

เราจะพบว่าปัจจุบันขณะเรามีสิ่งต่าง ๆ อีกมากมาย เพียงแต่เราไม่ค่อยมองสิ่งที่เรามีเท่าไรนัก เราจะไปให้ความสำคัญกับสิ่งที่เสียไป หรือไม่ก็จดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ยังไม่ได้ ลองคิดดูดี ๆ ส่วนใหญ่คนเราทุกข์เพราะเสีย หรือทุกข์เพราะยังไม่ได้ หลายคนเป็นทุกข์กับการที่ไม่ได้สมาร์ทโฟน หรือว่าไม่ได้รถคันใหม่ ไม่ได้นั่น ไม่ได้นี่ ถ้าเรามัวจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราไม่มี ก็จะเป็นทุกข์ ถ้าจดจ่อสิ่งที่เสียไป ก็เป็นทุกข์ แต่ถ้าเราหันมาใส่ใจกับสิ่งที่เรามี เราจะมีความสุขได้ง่าย

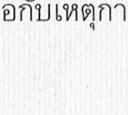
ที่คนเราทุกข์ทุกวันนี้ก็เพราะไม่รู้จักชื่นชมสิ่งที่ตนมีในปัจจุบัน อย่าลืมว่าสิ่งที่เสียไปเป็นอดีต ส่วนสิ่งที่ยังไม่ได้มาคืออนาคต ทำไมเรามัวจดจ่อกับอนาคตและอดีตจนกระทั่งมองข้ามปัจจุบันไป ในเมื่อสิ่งที่เรามีอยู่ในปัจจุบันล้วนแล้วแต่เป็นของดีทั้งนั้นเป็นของที่มีประโยชน์ คนเราจะพอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ ก็ต่อเมื่อเรารู้จักชื่นชมปัจจุบัน หรือรู้จักจดจ่อกับปัจจุบัน

ถ้าเรามัวแต่นึกถึงอนาคต หรือนึกถึงสิ่งที่เรายังไม่มี เราก็จะไม่มีความสุขเลย เพราะเราจะรู้สึกว่าขาดนั่นขาดนี่อยู่ตลอดเวลา คนทุกวันนี้มีเท่าไรก็ทุกข์ เพราะว่าเขามองเห็นแต่สิ่งที่ตัวเองไม่มี มีเงินร้อยล้านก็ทุกข์ เพราะเห็นว่าตัวเองน่าจะได้มากกว่านี้ อันนี้เป็นเหตุที่ทำให้คนเรามีความโลภ มีความอยากได้ไม่หยุดหย่อน เพราะว่าได้เท่าไร

ก็ยังรู้สึกว่าขาดนั่นขาดนี่อยู่ตลอดเวลา จึงอยากได้อีก ครั้นได้มาแล้วก็เห็นว่าตัวเองยังไม่มีโน่น ไม่มีนี่ ก็อยากได้อีก เพราะว่ามองเห็นแต่สิ่งที่ไม่มี จึงรู้สึกว่าตัวเองขาดหรือพร่องอยู่เสมอ แต่ถ้าเรามองสิ่งที่มีอยู่ความรู้สึกขาดพร่องก็จะหายไป และเมื่อไม่มีความรู้สึกขาดพร่อง ความรู้สึกอยากได้ก็ไม่เกิดขึ้น

ลองพิจารณาดูดี ๆ ความอยากเกิดขึ้นจากการมองเห็นแต่สิ่งที่เรายังไม่มี ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดจากการเปรียบเทียบ เช่น เห็นคนนั้นเขามีกันแต่เรายังไม่มี ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่เรามีอยู่ก็เยอะแยะไปหมด เด็กจำนวนไม่น้อยทุกข์เพราะเหตุนี้ ทั้ง ๆ ที่เขามีเยอะแยะ แต่ก็ทุกข์เพราะเห็นแต่สิ่งที่ยังไม่มี ส่วนผู้ใหญ่ก็ทุกข์เช่นกัน ไม่ใช่เพียงเพราะรู้สึกว่าตัวเองขาดไม่มีนั่น ไม่มีนี่เท่านั้นแต่ยังรู้สึกว่าเราเสียนั่นเสียนี่ไป ถ้าจดจ่อกับสิ่งที่เสียไปหรือจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ยังไม่มี เราจะหาความสุขไม่ได้เลย ไม่ว่าจะได้อะไรมา มีมากแค่ไหนก็ตาม

ความสันโดษ ความรู้จักพอ จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราหันมาชื่นชมสิ่งที่เรามีอยู่ในปัจจุบัน อย่าไปอ้อยอิ่งกับสิ่งที่เรายังไม่มี หรือหมกมุ่นครุ่นคิดกับสิ่งที่เราเสียไป อันนี้เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยสติในการฝึก เพราะถ้าเราไม่มีสติ ใจเราก็แวบไปนึกถึงสิ่งที่เราเสียไปอยู่เสมอ ประเดี๋ยวเดียวก็นึกถึงสิ่งที่เรายังไม่มี เกิดความอยากขึ้นมาอีก อันนี้เป็นแง่คิดที่อยากให้เราพิจารณาเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าในยามประสบทุกข์หรือได้โชค





ตอนที่ ๕

ไร้ทุกข์เมื่อเห็นความจริง

บรรยายเช้าวันอังคารที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗

คนจำนวนไม่น้อย เวลาได้ยินคำว่าธรรมะจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัวมาก หรือเป็นเรื่องยาก บางคนก็รู้สึกคร้าน เพราะรู้สึกว่าธรรมะนั้นมันมากมาย เยอะแยะไปหมด จนกระทั่งไม่กล้าหรือไม่อยากศึกษาทำความเข้าใจ คนจำนวนไม่น้อยยังรู้สึกว่ามันเป็นนามธรรมมาก แม้กระทั่ง คนที่มาสนใจธรรมะแล้วก็ยังมีความรู้สึก หรือมีความเข้าใจแบบนั้นอยู่ที่จริงแล้วธรรมะนั้นถ้าจะสรุปให้กระชับก็มีแค่ ๒ ประเภทเท่านั้น ประเภทแรกคือ **จริยธรรม** ได้แก่ คำสอนเกี่ยวกับความดี ประเภทที่ ๒ คือ **สัจธรรม** ได้แก่คำสอนเกี่ยวกับความจริง หรือพูดให้สั้นกว่านั้นก็คือ ความดี กับความจริง ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เกือบทั้งหมดหนีไม่พ้น ๒ อย่างนี้ คือ **ความดี กับความจริง**

ความดีเป็นสิ่งที่เราต้องทำ ส่วนความจริงเป็นสิ่งที่เราต้องเห็น ความดีได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล พูดรวม ๆ ก็คือ คิดดี พูดดี ทำดี คิดดีก็คือคิดโดยไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือไม่ถูกความโกรธ ความเกลียด และตัณหาครอบงำ พูดดีก็คือการไม่พูดเท็จ ไม่ใส่ร้าย ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดถ้อยคำที่หยาบคาย ส่วนทำดีก็คือมีศีล การทำดีเป็นสิ่งที่ต้องทำถ้าปรารถนาความสุข

ดังที่เคยพูดไว้แล้วว่า บุคคลเมื่อรักตน ย่อมไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่นก็คือการรักษาศีลนั่นเอง เพราะฉะนั้น ถ้าเราหวังความสุขก็ต้องมั่นคงในศีล รวมถึงการให้ทานด้วย เมื่อเราทำความดีด้วยการให้ทาน ด้วยการรักษาศีล ก็จะช่วยป้องกันอันตรายไม่ให้เกิดขึ้นกับเราได้อย่างมากมาย สามารถป้องกันไม่ให้มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจเกิดขึ้นกับเรา ลองคิดดูง่าย ๆ ถ้าหากเราผิดศีลเพียงแค่ข้อเดียว คือข้อ ๕ ถ้าเราดื่มสุรายาเมา ชีวิตเราก็คงจะมีเรื่องวุ่นวายเดือดร้อนตามมามากมาย โดยเฉพาะถ้าถึงขั้นติดเหล้า เช่น สุขภาพย่ำแย่ มีปัญหาเศรษฐกิจเพราะว่าหมดเงินหมดทองไปกับเหล้า อีกทั้งไม่เป็นอันทำงานหรือไม่อยากทำงาน เอาแต่เมามาย ยังไม่ต้องพูดถึงการสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น เช่น ขับรถชนคนอื่นจนถึงกับพิการหรือตาย ถึงแม้ไม่ได้ทำร้ายคนอื่น แต่อาจทำร้ายตัวเอง เช่น ขับรถชนเสาไฟฟ้า ตกคู รถพลิกคว่ำ ตาย

ความทุกข์และความเดือดเนื้อร้อนใจจะลดลงไปได้มาก เพียงแค่เราถือศีลข้อ ๕ ข้อเดียว ถ้าเราถือศีลอีก ๔ ข้อที่เหลืออย่างมั่นคง ก็จะช่วยป้องกันความเดือดร้อนไม่ให้มาถึงตัวได้อีกมากมาย เพราะฉะนั้น คนที่รักตัวเองอย่างแท้จริง หวังความสุข ความเจริญ ก็ต้องรักษาศีลให้ดี อันนี้เป็นเรื่องของการทำความดี อย่างไรก็ตาม ความดีไม่ได้หมายถึงการ

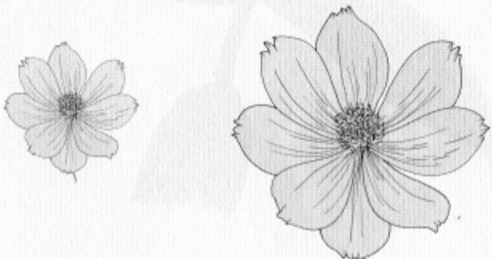


มีศีล ๕ เท่านั้น ยังมีมากกว่านั้น เช่น ให้ทาน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น เหล่านี้เรียกรวม ๆ ว่าศีล หรือความประพฤติที่ดีงาม คำว่าทำดีนั้นนอกจากหมายถึงการไม่เบียดเบียนคนอื่นแล้ว ยังรวมถึงการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นด้วย

ธรรมะนั้นครึ่งหนึ่งเป็นเรื่องความดี ซึ่งไม่ได้จำกัดเฉพาะกาย วาจา แต่รวมไปถึงใจด้วย เมื่อเราฝึกใจให้มีเมตตา หรืออุทิศส่วนกุศลให้แก่สรรพสัตว์ ก็เรียกว่าคิดดีหรือทำความดีที่ใจ การฝึกจิตให้มีความอดทน คือ ขันติ มีความเพียรพยายามในทางที่ถูกต้อง เหล่านี้อยู่ในส่วนที่เรียกว่าทำดี หรือจริยธรรม

ในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีส่วนที่เกี่ยวกับการทำความดีมากมาย เช่น สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ การฝึกจิตให้มีคุณภาพดี เช่น จิตมีสมาธิ มีสติ ก็จัดอยู่ในเรื่องการทำความดีได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วเวลาพูดถึงความดี ผู้คนมักนึกถึงแต่การให้ทานและการรักษาศีลเท่านั้น

เพียงแค่เรารู้จักทำความดีเป็นกิจวัตรสม่ำเสมอ ก็จะช่วยลดความทุกข์ไปได้มากทีเดียว แต่ก็ไม่ถึงกับลดได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะทำความดีมิใช่หลักประกันว่าจะไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นกับเราเลย อันนี้ต้องทำความเข้าใจให้ดี



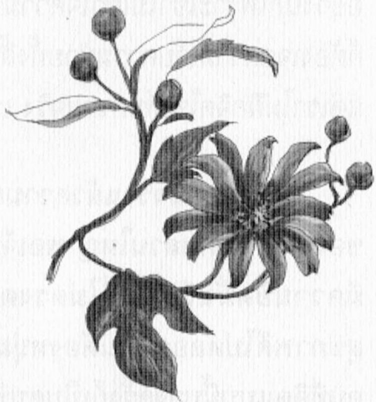
ความดีนั้นเหมือนกำแพงที่ป้องกันอันตราย ป้องกันไม่ให้ศัตรูเข้ามาย่ำยีบีฑาเรา ศัตรูในที่นี้หมายถึงความทุกข์ กำแพงแห่งความดีรวมทั้งการทำบุญทำกุศล สามารถป้องกันอันตรายมากมายไม่ให้มาถึงตัวเราได้ แต่ไม่สามารถป้องกันได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ มีความทุกข์จำนวนหนึ่งที่สามารถฝ่ากำแพงแห่งความดีหรือบุญกุศลมาถึงตัวเราได้ เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความป่วย ความพลัดพราก รวมถึงการถูกตำหนิติเตียน การนินทาว่าร้าย **อย่าไปคิดว่าถ้าเราทำความดี สร้างบุญกุศลมากมายแล้วจะไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับเรา คนที่เข้าใจแบบนี้เรียกได้ว่าคิดผิดไปแล้ว**

มีหลายคนที่พอเจ็บป่วย เป็นมะเร็ง ก็ตีโพยตีพายว่าทำไมถึงต้องเป็นฉัน ฉันทำความดีมาตลอดชีวิต ฉันไม่เคยโกง ฉันไม่เคยเอาเปรียบเบียดเบียนใคร ยุงก็ไม่เคยตบ ทำไมถึงเป็นมะเร็ง ที่เขาบ่นอย่างนี้ก็เพราะเขาไม่เข้าใจความจริงว่าคนเราเกิดมาแล้ว ไม่ว่าใครก็ตามก็ต้องเจอความเจ็บความป่วยทั้งสิ้น ถ้าเราทำแต่ความดี สร้างบุญสร้างกุศลแต่เราไม่ฝึกจิตให้เห็นความจริง เราก็จะทุกข์ใจเมื่อเจอความแก่ ความเจ็บ

ความจริงแล้วความแก่ ความเจ็บ ความป่วย มันเป็นเรื่องของกาย แต่คนส่วนใหญ่ พอเจ็บป่วยแล้วก็มีความทุกข์ใจด้วย เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง คือคิดว่าฉันต้องมีสุขภาพดีไปตลอด ฉันต้องหนุ่มสาวไปตลอด ต้องไม่แก่ ต้องไม่ป่วย คนที่คิดแบบนี้บางครั้งก็เป็นคนที่ทำบุญเยอะ แต่มีความเห็นที่ไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดความสำคัญผิดไปได้ เช่น คิดว่าเมื่อทำบุญแล้วชีวิตจะประสบแต่ความสุขความเจริญ ไม่มีเจ็บป่วย ไม่มีความพลัดพรากสูญเสีย

คนที่คิดแบบนี้มีมากมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นคนที่สนใจใฝ่ทำบุญทั้งสิ้น แต่ถ้าทำบุญหรือทำดีแล้วไม่เปิดใจหรือฝึกใจให้เห็นความจริงว่าชีวิตมันก็เป็นอย่างนี้แหละ เกิดมาแล้วก็มีแก่ มีเจ็บ แล้วก็มีตายในที่สุด ไม่มีใครหนีพ้น ถ้าไม่เปิดใจให้เห็นความจริงแบบนี้ ซ้ำยังไปยึดมั่นถือมั่น หรือมีความคาดหวังที่ผิด ๆ ว่าถ้าทำบุญทำกุศลแล้วจะไม่เจ็บไม่ป่วย ก็จะยิ่งทุกข์ใจมากขึ้นเมื่อพบเจอความเจ็บความป่วย ไม่ต้องถึงขนาดเป็นมะเร็ง แค่ปวดหัวตัวร้อน เป็นโรคกระเพาะ หรือเป็นเบาหวาน ก็อาจจะกลุ้มอกกลุ้มใจได้ อย่างนี้เรียกว่าวางใจผิด ที่วางใจผิดก็เพราะว่าไม่ฝึกใจให้เห็นความจริง

เพราะฉะนั้น ทำความดีอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องพยายามฝึกใจให้เห็นความจริงด้วย ความดีเป็นสิ่งที่ต้องทำ ส่วนความจริงเป็นสิ่งที่ต้องเห็น เห็นในที่นี่ไม่ใช่เห็นด้วยตา แต่เห็นด้วยใจ ไม่ใช่แค่คิดเอาหรือรู้ แต่ต้องรู้ซึ้ง



เมื่อ ๓๐ กว่าปีก่อน เคยมีไฟไหม้ใหญ่ที่จังหวัดสุรินทร์ บ้านเรือนถูกเผาวอดวายเป็นร้อย ๆ หลังคาเรือน ผู้คนก็สิ้นเนื้อ ประดาตัวกันเป็นพัน ๆ คน มีชาวบ้านหลายคนมาตัดพ้อกับหลวงปู่ดูลย์ ท่านอยู่ที่วัดบูรพาราม เป็นลูกศิษย์รุ่นแรก ๆ ของหลวงปู่มั่น มีผู้คนศรัทธานับถือมาก บางคนก็มาตัดพ้อกับท่านโดยตรง บางคนก็ตัดพ้อกับคนอื่น และลูกศิษย์ก็มาเล่าให้ฟัง คนเหล่านี้ตัดพ้อว่า เขาทำบุญมาเยอะ บางคนทำบุญตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย ทำบุญให้วัด กฐิน ผ้าป่าไม่เคยขาด พ่อแม่ก็ทำบุญ ตัวเขาเองก็ทำบุญมากมาย แต่ทำไมจึงเกิดเรื่องแบบนี้ ทำไมบุญไม่รักษา ทำไมธรรมะไม่ช่วยให้เขาพ้นจากไฟไหม้บ้าน หลายคนถึงกับเลิกเข้าวัดทำบุญไปเลย

หลวงปู่ได้ยินเช่นนั้นจึงกล่าวว่า **"ไฟมันทำตามหน้าที่ของมัน ธรรมะไม่ได้ช่วยใครในลักษณะนั้น หมายความว่า ความอันตรธาน ความวิบัติ ความเสื่อมสลาย ความพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้มันมีประจำโลกอยู่แล้ว ทีนี้ผู้มีธรรมะ ผู้ปฏิบัติธรรมะ เมื่อประสบกับภาวะเช่นนั้นแล้ว จะวางใจอย่างไรจึงไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้ต่างหาก ไม่ใช่ธรรมะช่วยไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ไม่ให้หิว ไม่ให้ไฟไหม้ ไม่ใช่อย่างนั้น"**

คนที่คาดหวังว่าทำบุญแล้วจะไม่เจอเหตุร้ายจึงเป็นความเข้าใจผิด เพราะความวิบัติ ความเสื่อม ความพลัดพรากสูญเสีย เป็นธรรมดาโลก เกิดขึ้นเป็นประจำไม่เลือกว่าใคร ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นกับคนชั่วเท่านั้นกับคนดีก็เกิดขึ้นได้ อย่าว่าแต่คนดีทั่ว ๆ ไปที่เป็นปุถุชนเท่านั้น ขนาดพระพุทธเจ้า ซึ่งไม่เคยคิดร้ายกับใคร ก็ยังเจ็บ ยังป่วย อีกทั้งยังมีศัตรูมากมาย มีทั้งคนที่ใส่ร้ายป้ายสี เช่น นางจิญจมาณวิกา นางสุนทรี มีทั้งคนที่มุ่งร้ายหมายเอาชีวิต เช่น พระเทวทัต ถ้าไม่มีใครมุ่งร้ายเอาชีวิตเราก็ถือว่าโชคดีแล้ว เพราะขนาดพระพุทธเจ้า ซึ่งมีความดีเพียบพร้อมทุกประการ ก็ยังมีคนลอบปลงพระชนม์ อีกทั้งยังมีคนตำหนิติเตียนมากมาย

หลายคนเวลาถูกตำหนิ ถูกนินทาว่าร้าย ก็ตัดพ้อว่าฉันทำความดีทำไมไม่มีใครเห็นเลย มีแต่คนว่าฉัน นี่เป็นเพราะว่าไม่ตระหนักว่าคำนินทาเป็นธรรมดาโลก อยู่คู่โลกมาแต่ไหนแต่ไร เมื่อใดที่เห็นว่ามันเป็นธรรมดาโลก เขาจะไม่ทุกข์ร้อนเพราะเรื่องแบบนี้เลย ด้วยเหตุนี้ใครที่ปรารถนาความสุข ไม่อยากให้ความทุกข์เข้ามาครอบงำย่ำยีจิตใจ นอกจากจะต้องหมั่นทำความดีแล้ว ยังต้องฝึกใจให้เห็นความจริงด้วย

การฝึกใจให้เห็นความจริงนั้นช่วยอย่างไร ช่วยตรงที่ว่าเมื่อความแก่ ความเจ็บ ความป่วย เกิดขึ้นกับเรา ก็จะทุกข์ที่กาย แต่ใจไม่ทุกข์ เพราะเรารู้ว่ามันเป็นธรรมดาโลก มันเป็นเช่นนั้นเอง ความจริงที่ควรเห็นหรือต้องเห็นคืออะไร ได้แก่ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** อย่างบทสวดที่ว่า **"สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา"** ที่จริงแล้วเพียงแค่ตระหนักว่า มันไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่จีรังยั่งยืน ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ก็ช่วยได้มากแล้ว แต่ถ้าเราเห็นต่อไปถึงความจริงอีก ๒ ข้อคือทุกขังและอนัตตา ก็จะช่วยรักษาใจไม่ให้หวั่นไหว หรือไม่เป็นทุกข์เมื่อเกิดความผันผวนปรวนแปรขึ้น



อนิจจัง ก็คือความไม่จีรัง ความไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป ถ้าเราลองพิจารณาระหว่างเกิดกับดับ ระหว่างมีกับสูญสลายหายไป จะมีความเสื่อมเกิดขึ้นระหว่างกลาง เรียกว่าทุกขัง ไม่ใช่ว่าอยู่ดี ๆ มีแล้วหายไปทันที หรือเกิดแล้วดับไปทันที ก่อนจะดับมันจะมีความเสื่อมเกิดขึ้น ที่จริงแล้วความเสื่อมนั้นเกิดขึ้นตั้งแต่แรกแล้ว คือพอเกิดขึ้นก็เริ่มเสื่อมเลย เหมือนกับเด็กทารกที่คลอดออกมาจากท้องแม่วันแรกก็เริ่มแก่เลย เด็กทารกเกิดมาอายุแค่ ๑ วันก็ถือว่าแก่แล้ว อย่างน้อยก็แก่กว่าทารกที่ยังอยู่ในท้องแม่ เพราะฉะนั้นพูดได้ว่า ความเสื่อมเกิดขึ้นทันทีเมื่อเริ่มนับหนึ่ง

ความเสื่อมหรือความแปรปรวนนั้นเรียกว่าทุกขัง แล้วทำไมถึงเสื่อม ก็เพราะมันไม่มีตัวตนของมันเอง อันนี้เรียกว่าอนัตตา ทำไมถึงทุกข์ก็เพราะว่าเป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตนของมันเอง ถ้ามีตัวตนที่เป็นอิสระเที่ยงแท้ มันก็ไม่มีความเสื่อม แต่เนื่องจากมันต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่น พอสิ่งอื่นแปรปรวน มันก็ต้องแปรปรวนและเสื่อมตามไปด้วย

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเริ่มต้นจากความไม่เที่ยง ความไม่จีรังยั่งยืน ถ้าพิจารณาและมองให้ลึกลงไปก็จะเห็นทุกขัง ก่อนที่จะดับไปก็ต้องมีความเสื่อมเกิดขึ้นก่อน ไม่ว่าจะเป็นความแก่ ความเจ็บ ความป่วย และถ้าเราพิจารณาทุกขังก็จะพบอนัตตา พบความจริงที่ว่าทุกอย่างไม่มีตัวตนที่เป็นของมันเอง ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่น เมื่อสิ่งอื่นแปรเปลี่ยนไป มันก็ต้องมีอันเป็นไปตามไปด้วย ไม่ช้าก็เร็ว

การที่เราเห็นความจริงอย่างถึงจิตถึงใจ ทั้งอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จะช่วยให้เราไม่คาดหวังอย่างผิด ๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกายของฉันจะต้องหนุ่ม ต้องสาว ต้องมีสุขภาพดีไปตลอด จะต้องมีกำลังวังชาอย่างนี้ไปตลอด เราจะไม่คาดหวังอย่างนั้น เมื่อเราเห็นผมหงอก เห็นหน้าตาผิวพรรณเหี่ยวย่น เราก็ไม่ทุกข์ เพราะเรารู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นธรรมดาของมัน

ในทำนองเดียวกัน เมื่อเจอความพลัดพรากสูญเสีย เงินหาย ทรัพย์สินถูกโกง แก้วแหวนเงินทองถูกขโมย เราก็ไม่ทุกข์ เพราะเรารู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นธรรมดาโลก ไม่มีอะไรที่เป็นของเราอย่างแท้จริง ทุกอย่างมันมาอยู่กับเราเพียงชั่วคราว ไม่มีอะไรที่เราสามารถยึดว่าเป็นของเราได้เลย สิ่งเหล่านี้หรือความจริงแบบนี้ ไม่ได้เกิดขึ้นจากการนึกเอาหรือฟังธรรมะแล้วเข้าใจ แต่เกิดจากการไตร่ตรองจากประสบการณ์หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คือต้องเจอด้วยตัวเอง จึงจะค่อย ๆ ซึมซับความจริงเหล่านี้ พอร่างกายเราเริ่มแก่ แรก ๆ ใจก็จะต่อต้าน แต่นาน ๆ ไป ใจก็จะยอมรับความจริงได้ เวลาของหาย ทีแรกก็จะเสียใจ แต่ถ้าเกิดขึ้นบ่อย ๆ และเรารู้จักไตร่ตรอง เราก็จะเข้าใจความจริงหรือเรียนธรรมได้จากสิ่งนั้น

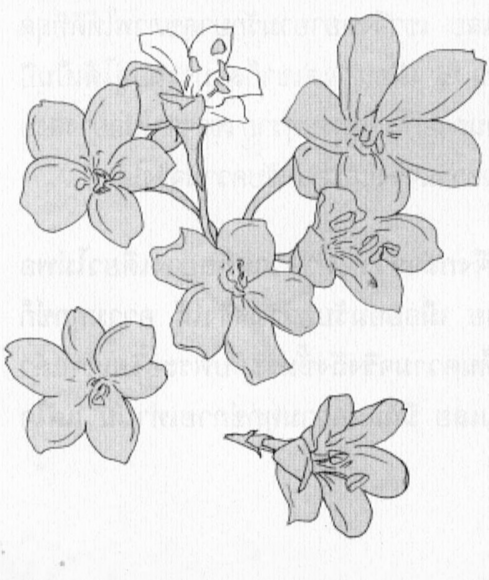
เมื่อปี ๒๕๕๔ ได้เกิดเหตุการณ์อุทกภัยครั้งใหญ่ หลายคนได้รับผลกระทบ คนจำนวนไม่น้อยสูญเสียทรัพย์สินไป ที่ถึงกับสิ้นเนื้อประดาตัวก็มาก หลายคนมีความทุกข์ กลุ้มใจ ถึงกับเป็นบ้าหรือฆ่าตัวตาย แต่มีบางคนที่ทำใจได้ มีอยู่คนหนึ่ง เขาได้บทเรียนจากเหตุการณ์นี้ บทเรียนนั้นคืออะไร ก็คือไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย อุทกภัยครั้งใหญ่นั้นทำให้เขาเห็นความจริงว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเขาอย่างแท้จริงเลย ทุกอย่างมาอยู่กับเขาเพียงชั่วคราว วันดีคืนดีมันก็หายไป ถ้าไม่ถูกอุทกภัยซัดพาไปก็อาจจะมีคนเอาไป หรือไม่มันก็เสื่อมสลายไปตามธรรมชาติของมันเอง แต่ถึงอย่างไร แม้จะรักษามันไว้ได้ ในที่สุดมันก็ต้องไปจากเรา หรือไม่เราก็ต้องไปจากมัน เช่น พอถึงวันที่เราตาย ทรัพย์สมบัติทั้งหลายที่เราคิดว่าเป็นของเรา มันก็ไม่ใช่ของเราแล้ว แต่กลายเป็นของคนอื่นไป เป็นของทายาท เป็นของลูกไปเสียแล้ว

ในสมัยพุทธกาล ถ้าใครไม่มีลูก ทรัพย์สมบัติทั้งหลายก็จะตกเป็นของหลวง พระราชาก็ให้คนขนเอาไป กลายเป็นของหลวงหมด เพราะฉะนั้น คำว่า **"ของเรา"** จึงเป็นเพียงสิ่งสมมติ มันไม่ใช่ของเราจริง ๆ เพราะถ้าเป็นของเราจริงก็ต้องเอาไปได้ แม้กระทั่งเมื่อไปปรโลก

ถ้าเราไตร่ตรองแล้วจะเห็นความจริงจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น เราจะเห็นธรรมได้ก็ต้องเจอทุกข์ แต่ถ้าเจอทุกข์แล้วมองไม่เป็นก็เหมือนกับตกนรก แต่ถ้ามองเป็นก็จะพบธรรมะ และธรรมะก็จะช่วยยกใจของเราให้สูงขึ้น จนกระทั่งความทุกข์เข้ามาครอบงำย่ำยีไม่ได้ การเห็นความจริงจึงเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าเราจะเจอทุกข์อะไรมาก็ตาม ทันทีที่เรามองเห็นว่ามันเป็นธรรมดา ใจเราจะเบาไปมาก

มีผู้ชายคนหนึ่งเป็นมะเร็งที่ใบหน้า มะเร็งชนิดนี้เกิดขึ้นได้ยาก แต่พอเกิดขึ้นแล้วก็ร้ายกาจมาก เพราะมันเจ็บปวดและทำให้อับอายมาก ไม่มีทางปิดบังซ่อนเร้นได้เลย ในอเมริกามีคนฆ่าตัวตายเพราะป่วยเป็นมะเร็งชนิดนี้ถึง ๒๕ เปอร์เซ็นต์ กรณีของชายผู้นี้ มะเร็งกัดกินแก้มและลามไปถึงจมูกและปากบางส่วน แต่เขาไม่มีอาการที่แสดงให้เห็นถึงความทุกข์ ไม่มีอาการกราดเกรี้ยวเหมือนคนส่วนใหญ่ที่เป็นมะเร็งชนิดนี้

ปกติคนที่เป็นมะเร็งชนิดนี้จะต้องเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่ใช่เพราะอายเท่านั้น แต่เพราะว่าถ้าเจอแสงแดดแรง ๆ แล้วจะรู้สึกปวดมากขึ้น จึงต้องเก็บตัวอยู่ในบ้าน และต้องปิดม่านด้วย เพราะฉะนั้นบรรยากาศภายในบ้านจึงอึมครึม ทึบ ๆ อยู่ไปนาน ๆ ก็อาจจะเป็นโรคซึมเศร้าได้ เพื่อน ๆ ก็ไม่อยากมาหา ทำให้รู้สึกแย่มากขึ้น แต่ว่าผู้ชายคนนี้ไม่มีอาการอย่างนั้นเลย หมอที่มาเยี่ยมก็แปลกใจว่าทำไมคนไข้ถึงไม่มีอาการกราดเกรี้ยว เป็นทุกข์ ตีโพยตีพาย กระสับกระส่าย



เมื่อได้สนทนาก็ได้ทราบว่าแต่ก่อนผู้ชายคนนี้ชอบกินเหล้าเมายามาก พอมีครอบครัวก็อยู่กันไม่ยืด ต้องหย่าร้าง ลูกต้องไปอยู่กับแม่ เขาทบทวนชีวิตที่ผ่านมาก็ยอมรับได้ว่า มะเร็งเป็นผลจากพฤติกรรมดังกล่าว แต่เหตุผลสำคัญที่ทำให้

เขายอมรับโรคนี้ได้ ไม่ทุรนทุราย ก็เพราะว่า ทุก ๆ วันกิจกรรมอย่างหนึ่งที่เขาทำเป็นประจำ นอกจากวาดรูปก็คือการดูโทรทัศน์ และช่องที่เขาดูเป็นประจำก็คือ CNN ซึ่งมีแต่ข่าวคราวเกี่ยวกับภัยพิบัติ โรคระบาด น้ำท่วม พายุ แผ่นดินไหว สงคราม เขาดูไปก็ได้คิดว่า ความทุกข์นั้นเป็นธรรมดาโลก มนุษย์ทุกคน ไม่ว่าชาติใด ภาษาใด ล้วนแล้วแต่เจอความทุกข์ทั้งสิ้น เมื่อคิดได้เช่นนี้ก็เลยเห็นต่อไปว่า ความทุกข์ที่เกิดกับเขาตอนนี้เป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ที่เกิดกับมนุษย์ทั้งโลก พูดง่าย ๆ ก็คือเขาเห็นว่าความทุกข์ของเขาเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าพูดแบบหลวงปู่ดูลย์ก็คือมันเป็นสิ่งประจำโลก เขาก็เลยทำใจได้ ไม่ตีโพยตีพาย ยอมรับโรคนี้ได้

การที่เขายอมรับความจริงได้ช่วยลดความทุกข์ใจไปได้มาก เหลือแต่เพียงความทุกข์กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ยังพอทนไหว ถ้าใจไม่โวยวายตีโพยตีพายเสียก่อน ชายคนนี้บอกว่าตอนนี้เขาไม่ได้คาดหวังอะไรแล้ว สิ่งเดียวที่ปรารถนาคือมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุด เพื่อมีเวลาอยู่กับลูกนาน ๆ เพราะที่ผ่านมาไม่ได้อยู่กับลูกเลย เขาจึงพยายามรักษาสุขภาพให้ดีที่สุด หมอบอกว่าเขาจะอยู่ได้ไม่เกิน ๖ เดือน แต่เขาก็สามารถอยู่ได้เป็นปี ตอนที่อยู่ก็ไม่ได้ทุกข์ทรมาน ตอนตายก็ไม่ได้ทุรนทุราย เขาจากไปอย่างสงบ ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่าเขาเห็นความจริงและยอมรับความจริงได้

ด้วยเหตุนี้อาตมาจึงกล่าวว่า ทำความดีอย่างเดียวไม่พอ ต้องฝึกใจให้เห็นความจริงด้วย เมื่อยอมรับความจริงได้ ความทุกข์ก็จะรบกวนจิตใจน้อยลง ถ้าเห็นความจริงถึงขั้นระดับพระอริยเจ้าแล้ว ความทุกข์ใจก็จะไม่มารบกวนเลย มีก็แต่ความทุกข์กายเท่านั้น แต่ใจไม่ทุกข์ เพราะเห็นความจริง

นอกจากเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว การเห็นความไม่เที่ยงของโลกธรรมก็สำคัญเช่นเดียวกัน อย่างพวกเราซึ่งยังต้องเกี่ยวข้องกับโลก ต้องอยู่กับโลก ต้องทำมาหากิน ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น แม้ยังไม่เข้าใจในไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง ยังไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างซึ้งถึงใจ แต่หากเราตระหนักถึงความจริงว่า โลกธรรมไม่เที่ยง ก็จะช่วยได้มาก

โลกธรรมมี ๘ อย่าง คือ มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ เหล่านี้เป็นของคู่กัน บวกกับลบ ขึ้นกับลง ได้กับเสีย ทั้งหมดเป็นธรรมดาโลก ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ เวลาเรามีอะไรแล้วเสียสิ่งนั้นไป หรือพรากจากสิ่งนั้นไป เราก็ไม่ทุกข์ เพราะเรารู้ว่ามีลาภกับเสื่อมลาภเป็นของคู่กัน ในทำนองเดียวกันเวลาเราถูกตำหนิ ถูกนินทา เราก็ไม่ทุกข์ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นธรรมดาโลก เห็นว่าสรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน

ทุกวันนี้หลายคนจะเป็นจะตายให้ได้หากพบว่าตัวเองถูก unfriend จาก facebook เสียใจมาก คิดแต่ว่าฉันทำอะไรผิด ฉันทำความดีมาตลอด ทำไมเขาเลิกเป็นเพื่อนกับฉัน ทำไมเขาไม่คบฉัน อันนี้เป็นเพราะเขายังไม่เข้าใจว่ามันเป็นธรรมดาโลก ใครที่หยิบยื่นความเป็นเพื่อนกับเราใน facebook ก็สามารถถอนความเป็นเพื่อนกับเราได้ ใครให้อะไรเราก็สามารถเอาคืนได้ เขาให้ชื่อเสียงเรา ให้เกียรติยศเรา เขาก็สามารถเอาคืนได้ เพราะการให้กับการเอาคืนเป็นของคู่กัน เช่นเดียวกับการมีกับการหมด การพบกับการพราก การเจอกับการจาก ทั้งหมดนี้เป็นของคู่กัน

ถ้าเราตระหนักว่าสรรเสริญกับนิทนาเป็นของคู่กัน เวลามีคนสรรเสริญเรา เราก็ไม่ยินดี ที่ไม่ยินดีก็เพราะเรารู้ว่าวันนี้เขาสรรเสริญพรุ่งนี้เขาอาจจะตำหนิก็ได้ วันนี้เขาชื่นชมเรา พรุ่งนี้เขาอาจจะนินทาเราก็ได้ ดังนั้นพอเราถูกนินทาก็จะไม่ทุกข์ ในทำนองเดียวกันเวลาเราได้อะไรมาใหม่ ๆ เราก็ไม่ดีใจมาก เพราะเรารู้ว่าไม่นานมันก็ต้องหายไป เสื่อมไป หรือมีคนมาลักเอาไป ทั้งหมดนี้คือการเห็นความจริงที่เราพึงตระหนักหรือย้ำเตือนตัวเองอยู่เสมอ รวมทั้งเอามาเตือนใจตัวเองเวลาสูญเสีย เวลาถูกตำหนิ ก็บอกกับตัวเองว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นธรรมดาโลก มันเป็นของคู่กัน

ในโลกนี้มันมีของคู่กันมากมาย ซึ่งเราต้องรู้ทัน โดยเฉพาะการพบกับพราก เจอกับจาก มีกับหมด ชมกับตำหนิ ชอบกับชัง นี่เป็นธรรมดาโลกที่เราต้องตระหนัก ต้องเข้าใจ เราถึงจะไม่เสียผู้เสียคน หรือไม่หมดเนื้อหมดตัวไปเมื่อเจอความผันผวนแบบนี้ ให้บอกตัวเองอยู่เสมอว่ามันเป็นธรรมดา เขาชมเรา เขาตำหนิเรา เป็นธรรมดาโลก

มีคุณยายคนหนึ่งสอนหลานให้หุงข้าว สมัยก่อนไม่มีหม้อไฟฟ้า ต้องหุงข้าวด้วยถ่าน หลานก็ตัวเล็ก แต่ตั้งใจหุงมาก วันแรกปรากฏว่าข้าวไหม้ หลานก็เสียใจ ยายปลอบหลานว่า หุงข้าวด้วยไฟ ก็ต้องมีไหม้เป็นธรรมดา วันต่อมาหลานก็หุงข้าวอีก ปรากฏว่าคราวนี้ไม่ไหม้ แต่แฉะ หลานก็เสียใจ ยายก็บอกว่าไม่เป็นไร หุงข้าวด้วยน้ำก็ต้องแฉะเป็นธรรมดา ทั้งข้าวแฉะหรือข้าวไหม้มันก็เป็นธรรมดา เพราะว่ามันหุงด้วยน้ำกับไฟ แฉะก็ธรรมดา ไหม้ก็ธรรมดา เป็นธรรมดาโลก เหมือนกับการมีกับหมด พบกับพราก เจอกับจาก ก็เป็นธรรมดาเช่นกัน ธรรมดาในแง่ที่ว่าเป็นความจริงที่ไม่มีใครหลีกพ้น

เพราะฉะนั้น การเตือนใจหรือการฝึกใจให้เห็นความจริง ไม่ว่าจะเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือความผันผวนแปรปรวนของโลกธรรม เป็นสิ่งที่เราต้องฝึก ถ้าเราปรารถนาความสุข แม้ว่าความทุกข์กายจะเป็นสิ่งที่ห้ามยาก สักวันหนึ่งก็ต้องเจอ แต่ความทุกข์ใจเราสามารถเลี่ยงได้ เราสามารถจะยกจิตให้เหนือมันได้

ที่วัดป่าสุคะโตจะมีการสวดบทหนึ่งอยู่เป็นประจำ คือ**บทอภิณหปัจจเวกขณ์** เป็นเรื่องความจริง ๕ ประการที่ต้องพิจารณาอยู่เสมอ ๔ ข้อแรกนั้นเกี่ยวข้องกับที่พูดมาโดยตรง คือ **"เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจักพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งนั้น"** ทั้งหมดนี้เป็นความจริง ๔ ประการที่เราควรหมั่นพิจารณาเนือง ๆ โดยเฉพาะเวลาเกิดเหตุร้ายขึ้นมา ควรระลึกถึงธรรมะทั้ง ๔ ข้อนี้เพื่อเตือนใจเราว่าความพลัดพรากนั้นเป็นธรรมดา หนีไม่พ้น ถ้าเราพิจารณา ไม่ใช่แค่ท่องจำเท่านั้น ใจเราจะค่อย ๆ ยอมรับความจริงไปเรื่อย ๆ พอถึงจุดหนึ่งเวลามีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับเรา เราก็จะปล่อยวางได้ จิตใจไม่ระทมทุกข์





ตอนที่ ๖

กินเพื่อธรรม

บรรยายก่อนฉันเช้า วันอังคารที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗

เมื่อวานได้พูดถึงพุทธภาษิตที่ว่า "ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง" ที่มาของพุทธภาษิตนี้สืบเนื่องจาก มีคราวหนึ่งพระพุทธองค์ได้เสด็จไปเมืองอาหวี เพราะทรงพิจารณาเห็นว่ามีชายยากจนคนหนึ่งในเมืองนั้นเป็นผู้ที่พร้อมจะรู้ธรรม พระองค์ทรงมีญาณหยั่งเห็นถึงความพร้อมของอินทรีย์ของคนนั้น จึงเสด็จไปถึงตั้งแต่เช้า

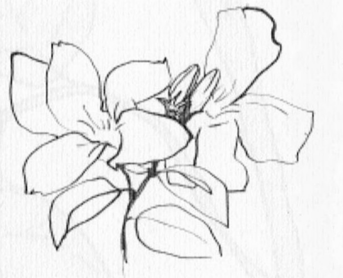
ปกติแล้วพระองค์จะอนุโมทนาและแสดงธรรมหลังจากฉันเสร็จ แต่คราวนี้พระองค์ฉันเสร็จแล้วก็ยังไม่อนุโมทนา ประทับนิ่งอยู่ ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น พระองค์ประสงค์จะรอชายผู้นี้ บังเอิญเช้าวันนั้นวัวของชายผู้นี้หนีไป เขาจึงไปตามหาวัว เมื่อได้วัวมาแล้วก็สายแล้ว จึงมุ่งหน้าไปเฝ้าพระองค์ โดยไม่มีอะไรจะถวายเลย

เมื่อเขาไปถึง พระองค์ทราบดีว่าชายผู้นั้นยังไม่ได้กินอาหาร จึงตรัสถามคนที่นั่นว่า ยังมีอาหารเหลืออยู่ไหม เมื่อพระองค์ทราบว่ามี ก็ตรัสให้นำอาหารมาเลี้ยงชายผู้นี้ด้วย หลังจากชายผู้นี้กินอาหารเสร็จ พระองค์จึงแสดงธรรม เมื่อแสดงธรรมเสร็จ ชายผู้นั้นก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน

กรณีดังกล่าวเป็นที่แปลกใจของคนทั่วไปว่าทำไมพระองค์จึงประทับนิ่งหลังเสร็จภัตกิจ ต่อเมื่อชายผู้นั้นกินอาหารเสร็จ จึงทรงอนุโมทนาและแสดงธรรม พระพุทธเจ้าจึงตรัสเป็นภาษิตว่า **"ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์อย่างยิ่ง"** เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าการที่คนเราจะพิจารณาธรรมจนบรรลุธรรมได้ ท้องต้องอิ่มก่อน หรือระงับความหิวของเขาก่อน พระองค์รู้ดีว่าถ้าชายผู้นี้ยังหิวอยู่ คงฟังและพิจารณาธรรมได้ไม่แจ่มชัด พระองค์จึงให้เขากินข้าวเสร็จเสียก่อน พอความหิวหายไป ใจก็พร้อมที่จะเปิดรับฟังธรรม พอพระองค์แสดงธรรม เขาก็บรรลุธรรมทันที แสดงว่ากายกับใจสัมพันธ์กัน จะเรียนรู้ธรรมและเข้าใจธรรมได้ การกินเพื่อบำบัดความหิวมีความสำคัญมาก

เรื่องนี้ก็คล้าย ๆ กับเรื่องของพระกลุ่มหนึ่งจำนวน ๖๐ รูป มีหญิงผู้หนึ่งนิมนต์ให้มาพักที่บ้านของเธอซึ่งมีพื้นที่กว้างขวาง โยมคนนี้เป็นคนมีฐานะ ไม่รู้เรื่องพุทธศาสนามากนัก แต่เห็นพระสงบสำรวมก็ศรัทธาและนิมนต์ให้มาจำพรรษา ต่อมาเธอสนใจการภาวนาของพระกลุ่มนี้ ท่านจึงแนะนำการภาวนาที่เรียกว่า **กายคตาสติ** คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เพื่อเห็นความไม่งามของกาย เธอก็นำไปปฏิบัติ ไม่นานก็บรรลุธรรมเป็นพระอนาคามี ครูผู้สอนยังไม่บรรลุธรรมเลย แต่อุบาสิกาผู้นี้บรรลุธรรมแล้ว และมีความสามารถทางจิตที่เรียกว่า**อภิญญา** เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจผู้อื่น

ครั้นบรรลุแล้ว อุบาสิกาท่านนี้ก็ตรวจดูพระเหล่านี้ด้วยตาทิพย์ และพบว่าท่านยังไม่บรรลุธรรม จึงสงสัยว่าเสนาสนะหรือที่พักของท่านอยู่สบายไหม ก็พบว่าสบาย บุคคลแวดล้อมดีไหม ก็พบว่าดี ทีนี้ก็พิจารณาต่อไปว่าอาหารที่ท่านฉันนั้นสัปปายะหรือสบายไหม ก็พบว่ายังไม่สบาย คือ น้อยเกินไป ท่านจึงจัดอาหารถวายพระเหล่านั้นอย่างพอเพียง ปรากฏว่าพอพระท่านได้อาหารที่พอเพียง การปฏิบัติธรรมก็เจริญก้าวหน้าจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์



จากที่เล่ามาจะเห็นว่า อาหารนั้นมีความสำคัญต่อจิตใจ นอกจากทำให้ใจสบาย ไม่ทุกข์แล้ว ยังเกื้อกูลต่อการฝึกจิตให้เปิดรับธรรมะ ทำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ได้ เรื่องนี้ชี้ว่านอกจากความตั้งใจหรือความเพียรแล้ว สิ่งแวดล้อมก็สำคัญ เช่น สถานที่ หรืออาหารที่หล่อเลี้ยงกาย พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำว่าเวลาปฏิบัติธรรม ควรปฏิบัติในที่**สัปปายะ** คือ สบาย แต่สบายในที่นี้หมายถึงเกื้อกูลต่อการปฏิบัติไม่ใช่สบายแบบปรนเปรอกิเลส ทำให้ไม่อยากทำอะไรเลย

สัปปายะ คือสิ่งที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ สัปปายะมีหลายด้าน เช่น ที่พัก ผู้คนแวดล้อม และอาหาร อย่างไรก็ตาม อาหารถ้ากินมากไปแม้ระงับความหิว แต่อาจทำให้ร่างกายอืดอัด หรือทำให้เพิ่มความหิวทางใจได้ คือเพิ่มความอยาก ความหิวทางกายต้องบำบัดหรือบรรเทาด้วยการกิน แต่ความหิวทางใจจะไปปรนเปรอตลอดเวลาไม่ได้ เพราะว่ายิ่งปรนเปรอก็ยิ่งหิว ยิ่งอยากมากขึ้น บางทีต้องรู้จักอดกลั้นด้วย



เดี๋ยวนี้เด็กได้รับการปรนเปรอมาก ความหิวทางกายไม่ค่อยเป็นปัญหาเท่าไร แต่ความหิวทางใจของเด็กมีตลอด อยากได้ไม่หยุดหย่อนและขยายตัวเพิ่มขึ้น ไม่ใช่อยากได้ปริมาณเพิ่มขึ้นเท่านั้น แต่ยังอยากได้ชนิดต่าง ๆ เพิ่มขึ้นด้วย อยากได้นั่นได้นี่ไม่มีหยุด ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาเมื่อไม่ได้สมอยาก

เราต้องแยกแยะว่าความหิวทางกายต้องบำบัดด้วยอาหาร ส่วนความหิวทางใจ คือ ความหิวในรสชาติ ในความเอร็ดอร่อย ความสะดวกสบาย ความสนุกสนาน ถ้าบำบัด บรรเทาอยู่ร่ำไป มันจะกลายเป็นผลเสียได้ เกิดความโลภ เกิดความอยากไม่รู้จักจบสิ้น ทำให้กลายเป็นทุกข์ เป็นความทุกข์ท่ามกลางความอุดมสมบูรณ์ ท่ามกลางความพรั่งพร้อมทางวัตถุ

ความหิวทางกายบำบัดได้ไม่ยากเพราะท้องคนเรามีจำกัด กินถึงจุดหนึ่งก็อิ่มแล้ว แต่ความหิวทางใจนี้บำบัดให้เกิดความเต็มอิ่มได้ยากเพราะว่ามันอยากได้ไม่รู้จักสิ้น เราก็ต้องรู้จักแยกแยะด้วย

การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะปฏิบัติด้วยการเจริญสติ หรือด้วยการรู้จักกินอย่างมีสติ เป็นการฝึกให้รู้จักเยียวยาความหิวทางใจ ไม่ใช่ด้วยการปรนเปรอตอบสนอง แต่ด้วยการรู้เท่าทันและรู้จักอดกลั้นด้วย





ตอนที่ ๗

ฝึกใจให้ชนะกิเลส

บรรยายเย็นวันพุธที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗

เราคงเคยได้ยินคำเปรียบเปรยว่า ชีวิตคือการเดินทาง การเดินทางนี้ไม่ได้เดินด้วยรถ แต่คือการเดินเท้า ต้องอาศัยน้ำพักน้ำแรงของตัว การที่คนเราจะเดินไปถึงจุดหมายต้องมีขาสองข้าง มีขาข้างเดียวก็ไปถึงลำบาก และขาทั้งสองข้างก็ต้องพอดีกัน ถ้าขาหนึ่งยาว ขาหนึ่งสั้นก็ต้องเดินกะโผลกกะเผลก ไปถึงเหมือนกันแต่ก็ลำบาก แต่บางคนอาจจะไปไม่ถึงเลย ขาสองข้างต้องพอดีกัน เพื่อเราจะเดินไปได้อย่างมีสมดุล

ความสมดุลเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการดำเนินชีวิตเพื่อถึงเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จ ความสุข หรือจุดหมายที่สูงส่ง ถ้าหากชีวิตขาดความสมดุลก็ลำบาก ไปถึงเป้าหมายได้ยาก

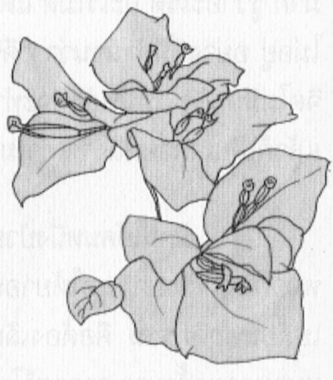
ความสมดุลของชีวิตคืออะไร หมายถึงอะไร ความสมดุลของชีวิตมีหลายด้าน เช่นความสมดุลระหว่างกายกับใจ ถึงแม้ว่าจิตใจจะเข้มแข็ง แต่ถ้าร่างกายอ่อนแอ สุขภาพไม่อำนวยก็ลำบาก คนเจ็บป่วยหรือคนแก่บางคนกำลังใจดีแต่ร่างกายไม่อำนวย การนำพาชีวิตให้ถึงเป้าหมายที่ประสงค์ย่อมเป็นเรื่องยาก ร่างกายแข็งแรงแต่ว่าจิตใจอ่อนแอก็ไม่ต้องพูดถึง อาจจะหลงทิศหลงทาง อาจลงเอยด้วยการทำร้ายร่างกายตัวเองเพราะว่าหมกมุ่นกับอบายมุข ยาเสพติด เพราะจิตใจอ่อนแอ

นอกจากความสมดุลระหว่างกายกับใจแล้ว ยังมีความสมดุลอีกหลายคู่ที่เราต้องใส่ใจ เช่น ความสมดุลระหว่างงานส่วนรวมกับงานส่วนตัว บางคนมีความรับผิดชอบต่องานส่วนรวมเยอะ แต่ว่างานที่เป็นกิจส่วนตัวแม้กระทั่งการหลับการนอนกลับทำไม่พอ สุขภาพก็ย่ำแย่ บางคนทุ่มเทกับงานส่วนรวมมากจนกระทั่งไม่มีเวลาทำมาหากิน อย่างนี้ก็ไม่ไหวเหมือนกัน แต่ถ้าทำแต่งานส่วนตัว ส่วนรวมไม่สนใจ ก็กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวไป ยากที่จะประสบความสุขความเจริญได้ เพราะว่าใคร ๆ ก็ไม่อยากคบค้าสมาคมกับคนที่เห็นแก่ตัว หรือสนใจแต่เรื่องตัวเอง เรื่องส่วนรวมกับเรื่องส่วนตัวจึงต้องสมดุลกัน

การทำงานกับความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ต้องสมดุล หลายคนทุ่มเทกับงานการ ทำมาหากิน ร่ำรวยมีเงินเป็นสิบล้าน ร้อยล้าน แต่ว่าครอบครัวย่ำแย่ แตกแยก บาดหมางหรือเหินห่างกัน อย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ ตัวอย่างมีอยู่มาก คนที่ร่ำรวยแต่ครอบครัวแตกแยก หรือเต็มไปด้วยปัญหา ลูกติดยา มั่วสุมทางเพศ ติดเอดส์ อันนี้เพราะว่าขาดความสมดุลระหว่างการทำงานกับครอบครัว

สมดุลระหว่างงานภายนอกกับงานภายใน งานภายนอกหมายถึงการทำมาหากิน การดูแลครอบครัว บางคนงานการก็ดี ใส่ใจรับผิดชอบ ครอบครัวก็เอาใจใส่ ไม่ละเลย แต่ว่างานภายใน คือการดูแลจิตใจกลับละเลย ก็มีปัญหาเหมือนกัน เช่น ทำงานไปมาก ๆ ก็กลายเป็นคนหงุดหงิด โมโหง่าย เพราะว่ารับภาระเยอะ ทำทั้งงาน ดูแลครอบครัว ให้เวลากับครอบครัว แต่ไม่มีเวลาดูแลจิตใจของตัว ไม่มีเวลาผ่อนคลายจิตใจ อันนี้เรียกว่าไม่ได้ทำงานภายใน

จะเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตนั้นต้องอาศัยความสมดุลหลายอย่างมาก ความสมดุลระหว่างกายกับใจ ความสมดุลระหว่างเรื่องงานส่วนรวมกับงานส่วนตัว ระหว่างงานการกับครอบครัว ระหว่างงานภายนอกกับงานภายใน



มีความสมดุลอย่างหนึ่งซึ่งคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจเท่าไร คือความสมดุลระหว่างสมองกับหัวใจ หรือระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ อันนี้สำคัญมาก เพราะถึงแม้เราจะรู้ว่าอะไรดี เช่น รู้ว่าความสมดุลเป็นเรื่องดี เพราะไตร่ตรองด้วยสมองหรือเหตุผลแล้วเห็นว่ามันมีประโยชน์ แต่กลับทำไม่ได้ ที่ทำไม่ได้เพราะว่าหัวใจ หรือจิตใจไม่มีกำลังพอที่จะขับเคลื่อนชีวิตของเราให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง เช่น รู้ว่าการกินเหล้าไม่ดี การมีกิ๊กหรือนอกใจคู่รักไม่ดี การพนันไม่ดี แต่เราห้ามใจไม่ได้ ใจมันหมกมุ่นอยู่แต่สิ่งนั้น อันนี้เป็นตัวอย่างของคนที่มีช่องว่าง หรือไม่มีความสมดุลระหว่างสมองกับหัวใจ ระหว่างเหตุผลกับอารมณ์

หลายคนเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นของดี การฝึกสมาธิภาวนาเป็นของดี แต่ไม่ทำเพราะใจไม่เอาด้วย มีหลายอย่างทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดี แต่กลับทำแล้วทำเล่า เช่น กินเหล้า สูบบุหรี่ เที่ยวเตร่ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการกินอาหารขยะมีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น รู้ว่าน้ำอัดลมไม่ดี มีการสาธิตด้วยการนำน้ำอัดลมไปล้างส้วม มันล้างได้ดีมากเพราะว่ามีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ เอาโลหะไปแช่ไม่กี่วันมันก็ละลาย เห็นอยู่ก็รู้ว่ามันไม่ดี แต่ว่าห้ามใจไม่ได้ ก็ยังกินเป็นประจำจนติด อันนี้เป็นปัญหาของคนสมัยนี้มาก รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี แต่สิ่งดีทำไม่ได้ สิ่งไม่ดีกลับทำ เพราะว่าห้ามใจไม่อยู่ อย่างที่มีสำนวนว่า **"ดีชั่วรู้หมด แต่อดใจไม่ได้"** อดใจไม่ได้เพราะจิตไม่มีกำลัง ไม่มีพลังที่จะทำสิ่งดี ๆ และละเว้นสิ่งไม่ดี หลายคนทำไปแล้วก็เสียใจภายหลังว่า ทำไมถึงทำอย่างนั้น หรือเสียใจว่าทำไมถึงทำไม่ได้

มีคนไข้คนหนึ่งป่วยหนักเพราะกินเหล้ามาก ตับแย่ หัวใจไม่ค่อยดี หมอก็ตั้งใจรักษา แต่ให้ยาอย่างเดียวก็ไม่พอ คนไข้ต้องร่วมมือด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรม คือต้องเลิกเหล้าให้ได้ แต่คนไข้ก็เลิกไม่ได้สักที มาหาหมอหลายครั้งมาก อาการก็ไม่ดีขึ้น หมอเลยถามว่าทำไมเลิกเหล้าไม่ได้สักที หมอบอกหลายครั้งแล้วไม่ใช่หรือว่าลุงต้องเลิกให้ได้ ไม่อย่างนั้นตายเร็วนะ คนไข้บอกว่าที่เลิกไม่ได้เพราะกลุ้มใจ หมอก็สงสัยว่ากลุ้มใจเรื่องอะไร กลุ้มเรื่องครอบครัว หรือเรื่องงานการ หมอถามว่าลุงกลุ้มอะไร บอกได้ไหม คนไข้บอกว่าผมกลุ้มเพราะว่าเลิกเหล้าไม่ได้สักที พอกลุ้มก็เลยต้องกินเหล้าดับกลุ้ม

คิดดูนะว่าอยากเลิกเหล้า พยายามเลิกเหล้า แต่เลิกไม่ได้ ก็เลยกลุ้มใจ ต้องหันไปหาเหล้าเพื่อดับกลุ้ม แสดงว่าจิตใจเขาอ่อนแอมาก อยากกินเหล้าจนมีเหตุผลสารพัดที่ทำให้เข้าหาเหล้า รวมทั้งเพื่อระงับความกลุ้มใจที่เลิกเหล้าไม่ได้

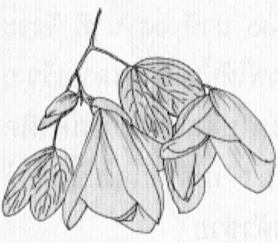
มีบางรายก็พยายามหาตัวช่วย ที่อเมริกามีคนจำนวนมากเป็นโรคเสพติดการช้อปปิ้ง เรียกว่า Shopaholic เห็นโฆษณาตามโทรทัศน์ ตามหนังสือ นิตยสาร หรือแม้กระทั่งทางเว็บไซต์เมื่อไรก็อยากได้ขึ้นมา คนเหล่านี้จึงเป็นหนี้เยอะ เพราะว่ายืมเงินได้ง่าย อยากได้เงินก็ไปทำบัตรเครดิต ที่อเมริกาบัตรเครดิตทำได้ง่ายมาก พอได้มาก็ช้อปทันที พอใช้จนหมดวงเงินก็ไปออกบัตรใหม่ บางคนมีบัตรเครดิต ๒๐ ใบ รวมหนี้เป็นหมื่นเป็นแสน เขาก็รู้ว่าไม่ไหวแล้ว ครอบครัวก็ทิ้ง อยู่ด้วยไม่ได้ ผัวทิ้งบ้าง เมียทิ้งบ้าง ก็รู้สึกแย่มาก อยากจะเลิก แต่ก็ห้ามใจไม่ได้สักที เห็นทีไรก็อยากซื้อ

สุดท้ายเขาทำอย่างไร เขาก็เอาบัตรเครดิตไปใส่ไว้ในแก้วน้ำแล้วเอาแก้วน้ำนั้นไปใส่ไว้ในช่องฟรีซในตู้เย็นเพื่อให้น้ำในถ้วยกลายเป็นน้ำแข็ง ถ้าอยากซื้อของเมื่อใดก็ต้องไปหยิบบัตรเครดิตจากช่องฟรีซ แต่เนื่องจากมันติดอยู่กับน้ำแข็งเสียแล้ว จะดึงออกมาก็ไม่ได้ ต้องรอให้น้ำแข็งละลาย กว่าน้ำแข็งจะละลายก็ประมาณ ๑๐ นาที ๑๕ นาที จึงจะเอาบัตรเครดิตไปใช้ได้ ครั้นจะเอาไปใส่ตู้ไมโครเวฟให้น้ำแข็งละลายเร็ว ๆ ก็ทำไม่ได้ เพราะบัตรจะเสีย กว่าน้ำแข็งจะละลายและเอาบัตรเครดิตไปใช้ได้ ความอยากก็คงลดลง ทำให้ได้สติขึ้นมา เปลี่ยนใจไม่ซื้อก็ได้ อย่างนี้เรียกว่าห้ามใจไม่ได้ด้วยตัวเอง ต้องอาศัยตัวช่วย

บางคนเป็นหนี้คนอื่นเยอะมากเพราะติดการพนัน หรือเล่นหวย ตัวเองก็รู้ว่ามันไม่ดี แต่ห้ามใจไม่ได้ เขาแก้ปัญหาอย่างไรรู้หรือไม่ เขาประกาศในเฟซบุ๊คหรือในเว็บไซต์ว่า ฉันเป็นหนี้คนมาแล้วเท่านั้นเท่านี้ เป็นการประจานตัวเอง เพื่ออะไร เพื่อว่าเวลาไปกู้เงินหรือยืมเงินใคร เขาจะได้ไม่ให้ยืม เพราะถ้าได้ยืม หนี้ก็จะบาน คนเหล่านี้รู้ตัวว่าห้ามใจไม่ได้ ถึงขนาดต้องยอมประจานตัวเอง จะได้ทำตามกิเลสไม่ถนัด

อันนี้เป็นเพราะห้ามกิเลสไม่ได้แล้ว แต่ทำอย่างไรถึงจะมีอุปสรรคให้ทำตามกิเลสไม่ได้ ถ้ามาถึงขั้นนี้ก็แย่แล้ว

มันจะดีกว่านี้ถ้าหากว่าเราสามารถฝึกใจของเราให้มีความเข้มแข็ง สามารถพูดหรือทำสิ่งที่เราเห็นว่าถูกต้องได้ เมื่อปัญญาหรือสมองบอกว่าสิ่งนี้ดี เราก็สามารถทำสิ่งนั้นได้เพราะจิตใจมีกำลัง เช่น เราพิจารณาแล้วเห็นว่าการทำสมาธิภาวนาเป็นของดี ทำให้ไม่เครียด ทำให้ความโกรธ ความเศร้า ความวิตกกังวลเข้ามาเล่นงานจิตใจไม่ได้ หรือเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องดี ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพก็จะดี เมื่อเราเห็นเช่นนี้แล้ว สิ่งที่ต้องทำก็คือต้องฝึกใจให้เข้มแข็ง เพื่อทำสิ่งเหล่านั้นได้ตามที่ตั้งใจไว้ อันนี้เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการนำพาชีวิตให้ประสบความสำเร็จและมีความสุข ถ้าจิตใจอ่อนแอแล้ว ไม่ว่าจะคิดเก่งแค่ไหน ก็ไม่มีทางที่จะนำพาชีวิตไปในทางที่ถูกต้องได้



คนสมัยนี้คิดเก่งมาก รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี รู้ว่าอะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ รู้หมด แต่ทำไม่ได้ เด็กก็เช่นกัน เขารู้ว่าการขยันเรียน การทำการบ้านเป็นของดี แต่ไม่สามารถทำสิ่งเหล่านั้นได้ เอาแต่ดูโทรทัศน์ เอาแต่โทรศัพท์คุยกับเพื่อน หรือไม่ก็เล่นเกมส์ออนไลน์ ถามว่าเด็กรู้หรือไม่ว่าทำอย่างนี้ไม่ดี เด็กก็รู้ว่าไม่ดี แต่เขาห้ามใจไม่ได้

คนสมัยนี้เปรียบเสมือนรถที่มีกำลังแรง แต่ไม่มีเบรก รถแบบนี้จะน่าขับหรือน่านั่งไหม แม้แต่หลวงพ่อคูณก็คงไม่กล้านั่งรถแบบนี้ คนสมัยนี้เหมือนกับคนที่เก่งในการปีนขึ้นต้นไม้แต่ลงไม่เป็น เหมือนกับกัปตันที่เก่งในการขับเครื่องบินให้ทะยานขึ้นฟ้าได้ แต่ไม่รู้วิธีร่อนลง

คิดเก่งอย่างเดียวไม่พอ การฝึกใจให้เข้มแข็งมีพลังก็สำคัญมาก การฝึกสมาธิภาวนาเป็นวิธีหนึ่งในการฝึกให้จิตใจมีความเข้มแข็ง อดทนต่อความเบื่อหน่าย แค่ตั้งใจนั่งสมาธิให้ได้ทุกวันก็มีอานิสงส์มาก ถึงแม้จะเบื่อก็ตาม แทนที่จะไปเล่น เที่ยว หรือกินต้องมานั่งฝึกสมาธิให้ได้ครบตามกำหนดเวลา แม้แต่ ๕ นาทีก็มีคุณค่าและมีความหมาย อย่าไปประมาท เพียงแค่ ๕ นาที ถ้าทำเป็นประจำก็ทำให้จิตมีกำลังมาก

หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ แห่งวัดสะแก อยุธยา ท่านเป็นเกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียงมาก คราวหนึ่งมีศิษย์มากราบท่านโดยพาเพื่อนที่ติดเหล้ามาด้วย เขาชวนเพื่อนให้สมาทานศีล ๕ และทำสมาธิ แต่เพื่อนปฏิเสธ ให้เหตุผลว่ายังกินเหล้าเมายาอยู่ จะสมาทานศีล ๕ และทำสมาธิได้อย่างไร หลวงปู่จึงพูดกับเขาว่า **"เอ็งจะกินก็กินไปซิ ข้าไม่ว่า แต่ให้เอ็งปฏิบัติให้ข้าวันละ ๕ นาทีก็พอ"** ชายคนนั้นเห็นว่านั่งสมาธิวันละ ๕ นาทีไม่ใช่เรื่องยาก ก็เลยรับปากหลวงปู่ดู่ นับแต่นั้นเขาก็นั่งสมาธิสม่ำเสมอตามที่รับปาก ไม่ขาดแม้แต่วันเดียว นั่งครบ ๕ นาทีก็ไปกินเหล้าแต่บางวันเพื่อนชวนไปกินเหล้าเขาก็ปฏิเสธเพราะได้เวลานั่งสมาธิพอดี ปรากฏว่าเขาก็ติดเหล้าน้อยลง ในที่สุดก็เลิกเหล้าไปเอง

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะการนั่งสมาธิทุกวัน ทำให้จิตใจมีกำลังไม่คล้อยตามกิเลสง่าย ๆ นอกจากหักห้ามใจได้แล้ว สมาธิยังช่วยให้เขามีความสุข เป็นความสุขที่ประเสริฐกว่าการกินเหล้าเยอะ ชายคนนี้นอกจากเลิกเหล้าได้แล้ว ตอนหลังก็เกิดศรัทธา ถึงกับบวชพระและอยู่ในสมณเพศต่อเนื่องหลายปี พูดได้ว่าชีวิตของเขาเปลี่ยนแปลงเพราะว่าทำสมาธิแค่วันละ ๕ นาที

สิ่งเล็กน้อย หากเป็นสิ่งที่ดี ถ้าเราทำบ่อย ๆ จะมีอานิสงส์มาก ทำให้จิตมีกำลัง ถ้าหากว่าเราฝึกตั้งแต่เด็กด้วยแล้วจะยิ่งดีมาก การฝึกเด็กให้รู้จักมีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักอดทนรอคอย เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เด็กเติบโตเป็นคนที่มีคุณภาพได้

เมื่อ ๔๐ ปีก่อนเคยมีการทดลองครั้งสำคัญที่มีชื่อเสียงมาก ตอนหลังมีคนอีกมากมายเอาไปทำตาม เพราะเป็นการทดลองที่ไม่ยากอะไรเลย คือ นำเด็กอายุ ๔ ขวบ ประมาณ ๒๐ กว่าคน เข้ามาในห้องซึ่งมีถาดขนมมาร์ชเมลโล่ ซึ่งเป็นขนมที่เด็กชอบ กติกาก็มีง่าย ๆ ว่า ถ้าเด็กอยากกินก็กินได้คนละ ๑ ชิ้น แต่ถ้ารอ ๑๕ นาที จะได้กิน ๒ ชิ้น เด็กทุกคนรู้ว่า ๒ ชิ้นดีกว่า ๑ ชิ้น ทุกคนก็อยากกิน ๒ ชิ้น ไม่ใช่ ๑ ชิ้น แต่พอผู้ใหญ่ออกจากห้องไป เด็กส่วนใหญ่อดรนทนไม่ได้ คว้าขนมมากินเลย ไม่รอจนถึง ๑๕ นาที จึงได้กินชิ้นเดียว มีเด็กส่วนน้อย เพียง ๑ ใน ๓ ที่อดทนรอ จนครบ ๑๕ นาที จึงได้กินขนม ๒ ชิ้น ต่อมาเขาทดลองทำอีกหลายครั้ง มีเด็กมาร่วมการทดลองนี้รวม ๖๐๐ คน ผลการทดลองออกมาคล้ายกัน คือเด็กส่วนน้อยเท่านั้นที่อดทนนานถึง ๑๕ นาที

แต่มันไม่ได้จบแค่นั้น เพราะการทดลองนี้เขาทำเมื่อ ๔๐ ปีที่แล้ว หลังจากนั้นก็ติดตามผลว่าเด็กที่ร่วมในการทดลองครั้งนั้นมีพัฒนาการเป็นอย่างไร เมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้น เข้าเรียนชั้นประถม มัธยม เข้ามหาวิทยาลัย แล้วก็ทำงาน เขาพบว่า เด็กกลุ่มที่สามารถหักห้ามใจ อดทนรอคอยได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และประสบความสำเร็จในชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อวัดจากผลการเรียน เด็กคนที่สามารถอดทนรอนาน ๑๕ นาทีได้นั้น เมื่อจะเข้ามหาวิทยาลัย คะแนนข้อสอบกลางของเด็กกลุ่มนี้สูงกว่าตัวเลขเฉลี่ยถึง ๒๐๐ กว่าคะแนน นอกจากเรื่องการเรียนแล้ว สุขภาพ

ของพวกเขาก็ดี เพราะไม่ค่อยกินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ อาหารขยะก็ไม่ค่อยติดเท่าไร การทำงานก็ประสบความสำเร็จ มีความก้าวหน้าในการงาน อีกทั้งมีเพื่อนมาก

ตรงข้ามกับกลุ่มที่อดใจไม่ได้ ไม่กี่นาทีก็คว้าขนมไปใส่ปาก ส่วนใหญ่แล้วผลการเรียนไม่ค่อยดีเท่าไร บางคนเรียนไม่จบแม้กระทั่งชั้น High School หรือชั้นมัธยมปลาย เข้ามหาวิทยาลัยแล้วลาออกกลางคันก็มาก สุขภาพก็ไม่ค่อยดี เพราะชอบกินอาหารขยะ รูปร่างอ้วน พอเป็นวัยรุ่นก็กินเหล้า สูบบุหรี่ ครั้นเรียนจบก็ไม่ค่อยประสบความสำเร็จในการงาน

การทดลองนี้ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างความสามารถในการอดทนรอคอยได้ กับการหักห้ามใจไม่ได้นั้นส่งผลต่อชีวิตอย่างไรบ้าง เด็กที่มีจิตใจเข้มแข็ง รู้จักคอยได้จะประสบความสำเร็จในเรื่องการเรียนและในชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป การทดลองดังกล่าวมีชื่อเสียงมาก ภายหลังถูกกล่าวขานว่า Stanford marshmallow experiment ค้นได้จาก Wikipedia

ความรู้จักอดทนรอคอยนั้นต้องใช้กำลังใจ ต้องอาศัยจิตที่เข้มแข็ง ส่วนหนึ่งเกิดจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ อีกส่วนหนึ่งสามารถหล่อหลอมขึ้นได้ในโรงเรียน การฝึกเด็กให้มีความอดทน รู้จักควบคุมความอยากของตัวเอง กับการอดกลั้นต่ออารมณ์ ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องเดียวกัน หากเด็กได้รับการฝึกที่ดี เขาจะมีความสามารถในการทนทานต่อสิ่งยั่วยุหรือสิ่งล่อเร้าได้มาก อันนี้เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับคนในสังคมยุคนี้ เพราะสิ่งล่อเร้าเย้ายวนให้อยาก หรือยั่วยุให้โกรธมีเยอะมาก ปัจจุบันนี้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ติดอะไรต่าง ๆ มากมาย ซึ่งสมัยก่อนไม่มี เช่น ติดเฟซบุ๊ก

ติดไลน์ ติดเกมออนไลน์ นอกจากการติดเหล้า ติดบุหรี่ไม่ได้ลดลงแล้ว ยังมีสิ่งใหม่ ๆ ให้ติดอีกมากมาย การเรียนก็เลยไม่ประสบความสำเร็จ การทำงานก็มีปัญหา สุขภาพก็ย่ำแย่ด้วย

ดังนั้นการฝึกจิตให้เข้มแข็ง มีกำลัง จึงสำคัญมาก มันช่วยสร้างสมดุลให้แก่ชีวิต นอกจากคิดเก่ง รู้จักคิด คิดเร็วแล้ว จิตใจยังมีกำลัง สามารถขับเคลื่อนชีวิตไปในทางที่ถูกต้องได้ การทดลองที่ว่ามาข้างต้นนั้นชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเลี้ยงดูเด็ก เพื่อให้รู้จักอดทนรอคอย แต่ถึงแม้เด็กจะโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ยังไม่สายที่จะฝึกฝนได้

มีฝรั่งอยู่ ๒ คน เมื่อสัก ๗-๘ ปีที่ผ่านมาเขาได้ทำการทดลองอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ เขาหาอาสาสมัครมา ๒๔ คน อายุตั้งแต่ ๑๘-๕๐ ปี มาเข้าคอร์สออกกำลังกาย เช่น ยกน้ำหนัก เล่นแอโรบิค เป็นเวลาประมาณ ๒ เดือน โดยให้ออกกำลังกายทุกวัน คนเหล่านี้ปกติไม่ค่อยออกกำลังกาย ปรากฏว่าหลังจากผ่านไป ๒ เดือน สุขภาพของทุกคนก็ดีขึ้น และยังพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างอื่นที่ดีขึ้นตามมาด้วย เช่น คนเหล่านี้กินเหล้าน้อยลง สูบบุหรี่น้อยลง กินอาหารขยะน้อยลง คนที่ติดกาแฟก็กินน้อยลง แล้วหันมาให้เวลากับการทำงานหรือการเรียนมากขึ้น เป็นโรคซึมเศร้าน้อยลง เขาแปลกใจว่าทำไมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างอื่นเกิดขึ้นตามมา ไม่ใช่เพียงแค่สุขภาพกายดีขึ้น แต่การใช้ชีวิตก็ดีขึ้นด้วย

เขาก็เลยทำการทดลองใหม่ คราวนี้ไม่เอาการออกกำลังกายแล้ว แต่ให้มาเข้าคอร์สควบคุมการใช้เงิน เพราะฝรั่งมีปัญหาตรงที่ว่าหาเงินได้เยอะก็จริง แต่ใช้จ่ายเยอะมากจนเป็นหนี้ เพราะสิ่งล่อเร้าในยุค

บริโภคนิยมนั้นมีมาก เขาชักชวนคนประมาณ ๓๐ คนมาเข้าโปรแกรมการควบคุมการใช้จ่ายเงิน โดยให้แต่ละคนกำหนดว่าตัวเองจะใช้จ่ายเดือนละเท่าไร จะเหลือเงินเดือนละเท่าไร จะไปกินอาหารนอกบ้านหรือดูหนังสัปดาห์ละกี่ครั้ง ผ่านไป ๔ เดือนก็พบว่ารายรับรายจ่ายของคนกลุ่มนี้ดีขึ้น อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา แต่เขายังพบอีกว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างอื่นตามมา คล้าย ๆ กับกลุ่มแรก เช่น คนที่ติดบุหรี่จะสูบบุหรี่น้อยลงถึง ๑๕ มวนต่อวัน คนที่ติดกาแฟก็กินกาแฟน้อยลงโดยเฉลี่ย ๒-๓ แก้ว นอกจากสุขภาพดีขึ้น ผลการเรียนและการทำงานก็ดีขึ้นด้วย

ผู้ทดลองก็ยังไม่พอใจ เขาก็ไปทดลองอีกอย่างหนึ่ง โดยให้วัยรุ่นที่เป็นนักศึกษา ๔๕ คน ไปเข้าคอร์สพัฒนาการเรียน เป็นระยะเวลาประมาณ ๔ เดือน ทุกคนต้องกำหนดโปรแกรมการเรียน การศึกษาการทำรายงาน ปรากฏว่าเมื่อเวลาผ่านไป การเรียนดีขึ้น อันนี้แน่นอนอยู่แล้ว แต่สิ่งที่แปลกและสอดคล้องกับการทดลองทั้งสองครั้งที่ผ่านมาก็คือ นักศึกษาเหล่านี้ออกกำลังกายมากขึ้นด้วย ทั้ง ๆ ที่การทดลองครั้งนี้ไม่มีเรื่องการออกกำลังกายเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่คนที่ผ่านคอร์สนี้ไปแล้วออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนั้นยังกินอาหารสุขภาพมากขึ้นกินเหล้าสูบบุหรี่น้อยลง และดูโทรทัศน์น้อยลงด้วย ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการอบรมในคอร์สแต่อย่างใด

อาจารย์ที่จัดการทดลองนี้มานั่งพิจารณาว่า ความเปลี่ยนแปลงของคนที่เข้ารับการทดลองทั้ง ๓ ครั้งเกิดขึ้นคล้าย ๆ กัน ทั้ง ๆ ที่ทำกิจกรรมแตกต่างกัน อะไรเป็นเหตุทำให้การใช้ชีวิตของคนเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป ก็พบว่ามีสิ่งเดียวที่เป็นปัจจัยร่วมของการทดลองทั้ง ๓ ครั้งและส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคนเหล่านั้นได้ นั่นก็คือ

การมีกำลังใจที่เข้มแข็งขึ้น ทำให้มีพลังในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี รวมถึงการบริโภคสิ่งที่เป็นโทษ ขณะเดียวกัน ก็มีพลังในการทำสิ่งที่เห็นว่าดีมีประโยชน์อย่างต่อเนื่อง เช่น การออกกำลังกาย ขยันหมั่นเพียรในการเรียนการศึกษา กำลังใจที่เข้มแข็งทำให้คนเหล่านี้มีวินัยในการดำเนินชีวิต จึงทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและประสบความสำเร็จในการงาน ซึ่งแน่นอนย่อมทำให้เกิดความสุข ทั้งสุขกายและสุขใจ

ถ้าหากเขาทำเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง การที่จะวกเข้าหาสิ่งที่ล่อเร้าเย้ายวนให้ชีวิตตกต่ำย่ำแย่ สุขภาพเสื่อมโทรม ก็คงจะเกิดขึ้นได้ยาก การทดลองเหล่านี้ให้แง่คิดที่ดีว่า การที่คนเราจะดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้องได้ ต้องอาศัยการฝึกจิตใจที่เข้มแข็ง ขอให้สังเกตว่า ตัวอย่างที่พูดมานี้ไม่ได้อาศัยสมาธิภาวนาแต่อย่างใด แต่อาศัยการฝึกฝนด้วยวิธีธรรมดา ๆ

เมื่อตอนบ่ายเราได้พูดกันว่า งานที่สำคัญแต่ไม่ด่วน เราทุกคนก็รู้ว่ามันมีประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การตระเตรียมแผนงาน การเตรียมตัวแต่เนิ่น ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นของดี แต่ว่าในความเป็นจริงเรากลับไม่ค่อยได้ทำกันเท่าไร ที่จริงแล้วงานสำคัญแต่ไม่ด่วนไม่ได้มีแค่นี้ ยังมีอีกหลายอย่าง เช่น การให้เวลากับพ่อ แม่ หรือลูก สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญแต่ไม่ด่วน ไม่ด่วนแปลว่าไม่มีเส้นตาย พอไม่มีเส้นตายก็หมายความว่าทำเมื่อไรก็ได้ ก็เลยผัดผ่อนไปเรื่อย ๆ สุดท้ายก็ไม่ได้ทำ นี้เป็นปัญหาของคนจำนวนมากเลย ก็คือทั้ง ๆ ที่รู้ว่าอะไรดีอะไรควร แต่ถ้าไม่ใช่เรื่องเร่งด่วน ไม่มีการบังคับ ก็จะผัดผ่อนไปเรื่อย ๆ เช่น ตั้งใจว่าปีใหม่นี้จะเลิกเหล้า เลิกบุหรี่ให้ได้ แต่พอใกล้ถึงปีใหม่ หรือพอถึงวันปีใหม่ก็บอกว่า อย่าเพิ่งดีกว่า ขอผัดไปปีหน้าก็แล้วกัน ครั้นถึงปีหน้า ก็เลื่อนไปอีก เป็นเช่นนี้ปีแล้วปีเล่า เลยไม่ได้ทำสักที อันนี้คือสิ่งที่เกิดกับคนหลายคน มันแสดงถึงจิตใจที่ไม่เข้มแข็ง

ทุกวันนี้ผู้คนหมดเวลาไปกับอะไร หมดเวลาไปกับเรื่องที่มีเส้นตาย เช่น งานการที่มีเส้นตาย อะไรที่มีเส้นตาย เราจะให้เวลากับมันมาก แต่สิ่งที่มีเส้นตาย ที่สำคัญก็มี เช่น งานการ ที่ไม่สำคัญก็มาก เช่น เทศกาลลดราคา งานสัปดาห์หนังสือ มันมีกำหนดเวลาที่แน่นอน ผู้คนก็จะให้เวลากับสิ่งเหล่านี้ก่อน ส่วนเรื่องอื่นแม้สำคัญกว่าก็ผัดวันออกไปก่อน เช่น เยี่ยมพ่อแม่ เป็นสิ่งสำคัญ แต่ขอไปงานกาชาด งานเกษตรแฟร์ก่อน เพราะอีก ๒-๓ วันจะหมดงานแล้ว บางคนตั้งใจว่าคืนนี้จะนั่งสมาธิ แต่พอรู้ว่าคืนนี้มี Midnight sale ก็ไปช็อปก่อน

เห็นไหมว่าสิ่งที่ด่วนมักจะดึงเวลาของเราไป ทำให้เราไม่มีเวลาที่จะทำสิ่งที่สำคัญแต่ไม่ด่วน ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่ด่วนและดึงเวลาของเราไปอาจจะไม่สำคัญก็ได้ อันนี้เป็นเพราะว่านอกจากเราจะไม่มีวินัยแล้ว ยังไม่มีจิตใจเข้มแข็งพอที่จะต้านทานสิ่งล่อเร้าเย้ายวน หรือเสียงเรียกร้องของกิเลสได้ แต่ถ้าหากเรามีการฝึกจิตอย่างสม่ำเสมอ ทำสิ่งดี ๆ แม้จะไม่นาน แต่ทำทุกวัน เช่น ออกกำลังกาย ใช้เวลาไม่นาน แค่ ๑๐-๒๐ นาที แต่ทำทุกวัน ไม่ใช่ร่างกายเท่านั้นที่จะมีกำลัง จิตใจก็จะมีกำลังด้วย สามารถต่อสู้กับกิเลส หรืออดใจไม่ทำสิ่งที่เป็นโทษได้

การทำสมาธิภาวนาเป็นสิ่งหนึ่งที่หากเราทำบ่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ เราจะได้ทั้งสติ ได้ทั้งสมาธิ และได้ขันติ คือได้ความอดทนด้วย รวมทั้งได้วิริยะคือความเพียร สิ่งเหล่านี้ถ้าเราให้เวลาแม้จะเพียงเล็กน้อย หากทำเป็นประจำ จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเราได้





ตอนที่ ๘

สร้างสมดุลชีวิตด้วยสติ

บรรยายเช้าวันพุธที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๗

เมื่อวานได้พูดถึงความสำคัญของสมดุลระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ หรือสมองกับหัวใจ อย่างที่บอกไว้แล้วว่าคนทุกวันนี้คิดเก่ง ใช้เหตุผลไตร่ตรอง รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ เหล่านี้รู้หมด รู้เยอะ แต่ว่าจิตใจไม่มีกำลังพอที่จะทำสิ่งที่ถูกต้อง ส่วนสิ่งที่ไม่ดีกลับทำ ทั้ง ๆ ที่เห็นโทษของมัน เพราะจิตใจไม่มีกำลังที่จะหักห้าม จึงพ่ายแพ้ต่อกิเลส พ่ายแพ้ต่อความอยาก หรือพ่ายแพ้ต่อความใฝ่ต่ำ **สมดุลระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ หรือระหว่างสมองกับหัวใจ จะสร้างได้เราต้องรู้จักอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ ไม่พ่ายแพ้ต่อกิเลสง่าย ๆ** มีความอยากอย่างไรก็ไม่ยอมคล้อยตามมันง่าย ๆ อันนี้รวมถึงการรู้จักคอย การรู้จักคอยก็ต้องอาศัยความอดทน คือ ขันติ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการฝึก ทำสิ่งที่แม้จะไม่ชอบ แต่ว่ามีประโยชน์ ก็ทำซ้ำ ๆ ใหม่ ๆ ก็ต้องฝืนใจทำ แต่ทำไป ๆ ก็กลายเป็นเรื่องง่ายดาย

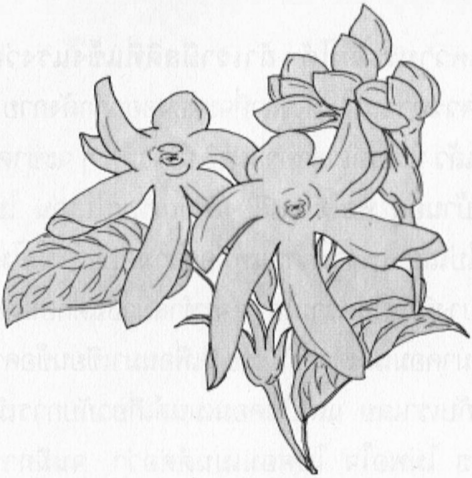


นอกจากขันติแล้วยังมีสิ่งอื่นที่จะช่วยให้เรามีพลังใจเข้มแข็ง ไม่พ่ายแพ้ต่อกิเลสหรือถูกอารมณ์ใฝ่ต่ำครอบงำ จนชักนำชีวิตไปในทางย่ำแย่ สวนทางกับความรู้ถูกรู้ผิด สิ่งนั้นก็คือสติ ขันติกับสตินั้นเป็นสิ่งที่คู่กันหรือเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน เมื่อมีขันติ มีความรู้จักอดทน กล้าต่อสู้ขัดขืนกิเลสหรืออารมณ์ที่มาครอบงำ ก็จะทำให้เกิดสติขึ้นมาได้ ขณะเดียวกัน สตินั้นถ้าหากมีกำลัง ก็จะช่วยทำให้ความอดทนอดกลั้นเป็นไปได้ และสามารถทำให้ชนะกิเลส ชนะความใฝ่ต่ำได้ในที่สุด

บ่อยครั้งสิ่งดี ๆ ที่เราอยากทำเป็นประจำ กลับทำไม่ได้ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ หรือการศึกษาหาความรู้ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ดี และควรทำต่อเนื่อง ทำเป็นประจำ เราตั้งใจแล้วว่าจะทำ แต่สุดท้ายก็ทำไม่ได้ ก็เพราะว่าไม่มีสติรู้ทันอารมณ์หรือกิเลสที่เกิดขึ้น เช่น ตั้งใจว่าจะออกกำลังกายทุกเช้าหรือทุกเย็น แต่พอเพื่อนชวนไปเที่ยว หรือเปิดโทรทัศน์แล้วมีละคร มีรายการที่สนใจ ความอยากหรือความเพลิดเพลินก็ครอบงำจิต จนลืมไปว่าได้เวลาออกกำลังกายแล้ว หรือถึงแม้ว่าไม่ลืม กิเลสก็จะหาข้ออ้างว่าเดี๋ยวค่อยทำก็ได้ ดูโทรทัศน์ให้จบเสียก่อน บางคนติด Facebook ติด Line เพลินกับการแชท การโพสต์ การคอมเมนต์ จนลืมไปว่าตอนนี้ได้เวลาที่เราจะต้องทำสมาธิ ออกกำลังกาย หรือศึกษาหาความรู้ อันนี้เรียกว่าไม่มีสติ คือไม่รู้ทันความอยาก หรืออารมณ์ที่ครอบงำก็เลยเพลินหรือหลงไปกับมัน

สติคือความระลึกได้ ถ้าเรามีสติที่แข็งแรงว่องไว ก็จะระลึกได้ว่าตอนนี้ควรทำอะไร ได้เวลาที่จะต้องออกกำลังกายแล้ว ได้เวลาที่จะต้องเจริญสติแล้ว หรือได้เวลาทำสมาธิแล้ว เด็ก ๆ จะขาดสิ่งนี้กันมาก เช่น กำลังทำการบ้านอยู่ พอได้ยินเสียงเพื่อนเรียกไปเล่น ไปเที่ยว หรือโทรศัพท์มา ก็ลืมไปเลย เพราะพ่ายแพ้ต่อความอยาก มันไม่ใช่แค่ความอยากอย่างเดียว บางทีก็เป็นความโกรธ จะทำสมาธิแต่ก่อนหน้านั้นไปเปิด Facebook มีเพื่อนมาคอมเมนต์เราก็โกรธ มีเพื่อนมาเขียนข้อความไม่ค่อยดี หรือบางทีไม่เกี่ยวกับเราเลย แต่เป็นคอมเมนต์เกี่ยวกับการเมืองที่ไม่ตรงกับเรา เราก็โกรธ ไม่พอใจ ไปคอมเมนต์ต่อว่า จนมีการโต้ตอบกัน ความโกรธ ความโมโหก็ทำให้ลืมไปเลยว่าตอนนี้ได้เวลาที่เราจะต้องทำสมาธิ ได้เวลาแล้วที่เราจะต้องทำการบ้าน อย่างนี้เรียกว่า ไม่มีสติ ปล่อยให้ความโกรธมาครอบงำจิตใจ

พอมีอารมณ์โกรธ หรือมีความอยากเกิดขึ้นแล้ว กิเลสก็จะอ้างเหตุผลสารพัดเพื่อให้เราทำตามมัน คนที่ติดเหล้าจะรู้ดี แม้ตั้งใจว่าจะเลิกเหล้า แต่พอมีเพื่อนชวน ก็จะมีข้ออ้างว่าเพื่อนชวน เราจะปฏิเสธก็น่าเกลียด เดี๋ยวเขาจะไม่คบเรา หรือไม่ก็อ้างว่ากินครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายแล้ว ต่อไปจะไม่แตะมันแล้ว แต่แล้วก็ไม่เคยมีครั้งสุดท้ายจริง ๆ เสียทีเพราะกิเลสมีเหตุผลล่อหลอกเราได้อีก เวลาถูกกิเลสครอบงำ เรามีเหตุผลสารพัดเพื่อเป็นข้ออ้างให้เราละทิ้งสิ่งที่ควรทำ หรือกระโจนเข้าหาสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่มีสติ นอกจากจิตใจจะถูกอารมณ์ใฝ่ต่ำครอบงำแล้ว สมองของเรายังถูกปลุกปั่น จนมีข้ออ้างต่าง ๆ ที่ประหลาด ๆ มากมายแล้วเราก็หลงเชื่อข้ออ้างนั้นด้วย



อย่างคนติดเหล้าที่พูดถึงเมื่อเช้า เขาอยากเลิกเหล้ามาก แต่เลิกเท่าไรก็เลิกไม่ได้ ก็เลยกลุ้มใจ พอกลุ้มใจก็เลยเอาเป็นข้ออ้างในการกินเหล้า เพื่อระงับความกลุ้มใจ ก็เลยกลุ้มใจหนักขึ้น ผลก็คือกินเหล้าอีก กิเลสมันฉลาดมาก สามารถสรรหาเหตุผลนานาชนิดให้เราหลงเชื่อเพื่อทำตามความต้องการของมัน ถ้าไม่มีสติแล้ว สิ่งดี ๆ หรือความตั้งใจดี ๆ ที่เราอยากทำ ก็ไม่เป็นอันได้ทำ แต่สิ่งแย่ ๆ ที่เราอยากจะเลี่ยงกลับเลี่ยงไม่ได้ แล้วเราก็มาเสียใจภายหลังว่าทำไมฉันถึงเป็นคนแบบนี้ ทำไมถึงทำไม่ได้ ทำไมถึงยอมแพ้ แล้วก็ตีอกชกหัวตัวเอง ครั้นตั้งใจว่าจะทำใหม่ ทำให้ดี แต่แล้วก็ทำไม่ได้อีก ไป ๆ มา ๆ ก็เลยเกลียดตัวเอง รู้สึกแย่ รู้สึกไม่ดีต่อตัวเอง เผลอ ๆ ก็ทำร้ายตัวเองจนถึงขั้นฆ่าตัวตายก็มี เพราะรู้สึกว่าอยู่ไปก็มีแต่สร้างปัญหาให้แก่คนอื่น

ถ้าเราไม่มีสติ เราก็ลืมตัวได้ง่าย ลืมตัวเพราะถูกอารมณ์ครอบงำ ไม่ว่าความอยาก ความโกรธ ความเศร้าเสียใจ สติแปลว่าความระลึกได้ ถ้าเรามีสติ เราก็จะระลึกได้ไว ความระลึกได้ไวนี้ส่วนหนึ่งเรียกว่าความจำ ถ้าเราความจำไม่ดี เราก็ลืมโน่นลืมนี่ แต่ลืมอะไรก็ไม่ร้ายเท่ากับลืมตัว

เราอาจจะลืมโทรศัพท์ กระเป๋าเงิน กุญแจรถ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ก่อความเสียหายได้มากเท่ากับการลืมตัว คนบางคนกินเหล้า ติดเหล้ามาก พอกินเหล้าเข้าไปก็ลืมตัว อาละวาด สร้างปัญหาตามมา เช่น ขับรถชนคนอื่นตายบ้าง หรือว่าขับรถชนเสาไฟฟ้าตายบ้าง นี่เป็นเพราะลืมตัว

บางคนเมาหวย การพนัน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่ก็ลุ่มหลง มีคนมาชักชวนให้ร่วมวงก็เผลอ ลืมตัวเล่นจนเป็นหนี้เป็นสิน พอเป็นหนี้เป็นสินแล้วก็อยากแก้ตัว ไปกู้เงินมาเพื่อที่จะมาเล่นแก้ตัว ปรากฏว่าก็เสียหนักเข้า ความลุ่มหลงลืมตัวเพราะอยากจะเอาชนะก็ดี เพราะความเพลิดเพลินในการพนันก็ดี ทำให้เป็นหนี้เป็นสินถึงขั้นหมดตัว บางทีครอบครัวถึงกับแตกแยก

การเป็นคนขี้ลืม ลืมโน่นลืมนี่ ถึงจะแย่อย่างไรก็ยังดีกว่าเป็นคนลืมตัว จนกระทั่งติดปลักอบายมุข ลืมตัวเพราะความโกรธก็สามารถเป็นเหตุให้ฆ่าคนที่ตัวเองรักได้ มีข่าวคราวมากมาย เช่น สามีฆ่าภรรยา ผู้ชายฆ่าแฟนสาว เพราะความโกรธ เพราะความหึงหวง บางทีผู้หญิงก็ฆ่าผู้ชายเพราะความหึงหวงเช่นกัน

มีผู้ชายคนหนึ่งถูกแฟนสาวทิ้งจึงต้องอยู่กับลูก ลูกก็ยังเล็ก ตอนหลังเลี้ยงไม่ไหวแล้ว จึงไปขอคืนดีกับแฟนสาว แต่แฟนไม่ยอมคืนดี จึงมีปากเสียงกัน กลายเป็นการทะเลาะ ผู้ชายโกรธมาก ขณะที่ผู้หญิงเดินเข้าห้องน้ำ ผู้ชายก็ตามเข้าไป แล้วก็เอามีดจ้วงแทงไม่ยั้งจนผู้หญิงตาย ทีแรกเขาตั้งใจจะไปคืนดีกับแฟน แต่สุดท้ายกลับฆ่าเธอ เพราะอะไร เพราะลืมตัว อย่างนี้เรียกว่าความโกรธครอบงำจิตใจ ถ้าถามเขาว่าทำอย่างนี้ดีหรือไม่ เขาคงตอบว่ามันไม่ดี แต่ตอนนั้นมันห้ามใจไม่ได้ มันลุแก่โทสะ

ความเศร้าเสียใจก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีสติ ก็จะถูกความเศร้าโศกเล่นงาน แหวนเพชรหาย สร้อยหาย ถูกโกงเงิน ก็เสียใจไม่เป็นอันทำอะไร นั่งเจ่าจุก ซึมเศร้า กินก็ไม่กิน นอนก็ไม่นอน เอาแต่ครุ่นคิดถึงสิ่งนั้น ร่างกายก็ผ่ายผอม จิตใจก็ย่ำแย่ จนกระทั่งป่วยหนัก อย่างนี้เรียกว่าลืมตัว คือหลงเศร้าโศกเสียใจ นึกถึงแต่สิ่งที่เสียไปแล้ว ทั้ง ๆ ที่เอากลับคืนมาไม่ได้แล้ว เสร็จแล้วก็กลายเป็นการทำร้ายตัวเอง

บางทีก็ลืมตัวเพราะจมอยู่ในความคิด ไม่ใช่แค่อารมณ์เท่านั้นที่ชักนำเราให้ทำในสิ่งที่แย่ บางครั้งความคิดที่เราหมกมุ่นอยู่จนลืมตัวก็ทำให้เราลืมสิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตหรือทำสิ่งผิดพลาดร้ายแรงก็ได้

มีผู้หญิงคนหนึ่งเป็นแม่ลูกอ่อน วันหนึ่งขับรถไปจ่ายตลาดที่ศูนย์การค้า เนื่องจากจะมีงานเลี้ยงที่บ้าน บังเอิญวันนั้นพี่เลี้ยงของลูกไม่อยู่ เธอจึงเอาลูกเล็กวัย ๒ ขวบติดรถไปด้วย พอไปถึงศูนย์การค้า เธอก็จอดรถตรงลานจอดรถซึ่งเป็นที่โล่งกว้าง คล้าย ๆ แมคโครหรือบิ๊กซี แล้วรีบลงจากรถไป ในใจคิดถึงแต่ของที่จะไปซื้อ เพราะมีของที่ต้องซื้อมาก ปรากฏว่าเธอลืมลูกน้อยไว้ที่เบาะหลังของรถ เธอหายไปเป็นเวลา ๒-๓ ชั่วโมง พอกลับมาที่รถ เห็นลูกก็ตกใจ เพราะลูกอยู่ในรถตากแดดเป็นชั่วโมง ๆ กว่าจะเอาลูกออกมา เด็กก็ตายแล้วเพราะถูกอบจนร่างกายขาดน้ำ เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเพราะแม่ลืมตัว หมกมุ่นอยู่กับความคิดว่าจะซื้อนั่นซื้อนี่ จนลืมลูกของตัวไปเลย เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นบ่อยมาก ลืมตัวแล้วก็ลืมลูกไว้ในรถ มานึกได้อีกทีเด็กก็ตายเสียแล้ว

การลืมตัวจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก มันสามารถก่อปัญหา หรือความเสียหายอย่างร้ายแรง นี่ขนาดลืมตัวคนเดียวยังก่อความเสียหายขนาดนี้ ถ้าลืมตัวกันเป็นกลุ่ม ผลเสียก็จะยิ่งหนักเข้าไปใหญ่

สติช่วยทำให้เรารู้ตัว มีความระลึกได้ ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำได้ง่าย ๆ หรือแม้จะมีอารมณ์เกิดขึ้นก็รู้ทัน ไม่ปล่อยให้ลุกลามจนกระทั่งหมดเนื้อหมดตัวไปกับมัน สติทำให้เรารู้ทันความคิด ที่เผลอคิด เมื่อมีอะไรมากระทบหรือกระตุ้น



บางครั้งก็นึกถึงอดีตด้วยความเสียใจ อาลัย หรือนึกถึงอนาคตและสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นด้วยความวิตกกังวล จนไม่เป็นอันทำอะไรเลย ถึงกับนอนแผ่หลา เอามือก่ายหน้าผาก เพราะท้อแท้หมดหวัง อย่างเช่นนักศึกษา พอนึกถึงรายงานมากมายที่ยังไม่ได้ส่ง แค่นึกก็หมดแรงแล้ว ก็เลยไม่ได้ลงมือทำรายงาน สุดท้ายก็เกิดปัญหาขึ้นมากับการเรียนของตัว แต่ถ้ามีสติรู้ทันก็จะไม่ปล่อยให้ใจจมอยู่กับอดีตหรืออนาคต จะกลับมาอยู่กับปัจจุบัน จิตจะมีสมาธิกับงานที่ทำ ไม่วอกแวก เวลามีอารมณ์มาครอบงำ เช่น ความอยากก็ดี ความโกรธก็ดี ความเศร้าโศกเสียใจก็ดี พอมันเกิดขึ้นก็รู้ทัน สามารถสลัดมันออกไปจากใจ หรือวางมันลงได้

สติเป็นเครื่องมือสำคัญในการหนุนช่วยให้เราทำสิ่งที่ดี ทำสิ่งที่มุ่งมาดปรารถนาในชีวิตได้ ทำให้จิตของเรามีพลังที่จะไม่พ่ายแพ้ต่อกิเลสหรือความใฝ่ต่ำได้ แต่สติที่เรามีอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น ยังไม่พอที่จะรับมือกับอารมณ์ที่เกิดจากสิ่งกระตุ้นเร้าจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นความโกรธเกลียด หรือความอยาก สมัยนี้มีสิ่งกระตุ้นเร้าเยอะ ถ้าหากเราไม่มีสติ โลภะ โทสะ โมหะก็จะเข้ามาครอบงำ และพาเราเสียผู้เสียคน เราเสียคนเดียวไม่พอ ยังพาครอบครัวและคนรักเดือดร้อนด้วย เพราะฉะนั้น เราจำเป็นต้องเจริญสติ หรือสร้างสติขึ้นมาเพื่อให้สติมีกำลังพอที่จะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

การทำสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนามีหลายวิธี แต่วิธีสำคัญที่ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของกรรมฐานแบบพุทธก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน หรือเรียกสั้น ๆ ว่าการเจริญสติ การเจริญสติที่ปฏิบัติที่วัดป่าสุคะโตนี้ มีอิริยาบถหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ การสร้างจังหวะ และการเดินจงกรม สองอย่างนี้เป็นการปฏิบัติในรูปแบบ แต่มีวิธีการอื่นที่เสริมเข้ามาอีกมากมาย ได้แก่การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการกินข้าว อาบน้ำ แปรงฟัน ล้างจาน ซักเสื้อผ้า เราสามารถใช้กิจกรรมเหล่านั้นเป็นการเจริญสติได้ คือทำอะไรใจก็อยู่กับสิ่งนั้น

สังเกตหรือไม่เวลาเราล้างจาน กินข้าว ใจเราอยู่ไหน ปากเราเคี้ยว แต่ใจเรากลับไปเสพอารมณ์อื่น บางทีใจก็ไปอยู่ที่บ้าน อยู่ที่ทำงาน กลายเป็นการเสพความคิดมากกว่าเสพอาหาร เวลาอาบน้ำ เวลาล้างหน้า ใจเราไปอยู่ที่ไหน การเจริญสตินั้นไม่ยากอะไร หลักการง่าย ๆ ก็คือ ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั่น เวลาทำอะไรใจก็อยู่กับสิ่งนั้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งต้องอาศัยการเจริญสติในรูปแบบเป็นจุดเริ่มต้นหรือเป็นตัวเสริม โดยเฉพาะคนที่สติยังไม่ค่อยมีกำลัง

การยกมือสร้างจังหวะก็ดี การเดินจงกรมก็ดี ที่วัดป่าสุคะโต จะไม่มีการบริกรรม ไม่มีการบังคับจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่จะให้จิตเป็นอิสระ สามารถที่จะฟุ้งปรุงแต่งได้ แต่สิ่งสำคัญก็คือให้รู้ทันมันเร็วเท่าไรก็ยิ่งดี มันฟุ้งก็รู้ว่ามันฟุ้ง ดีใจก็รู้ว่ามันดีใจ เสียใจก็รู้ว่ามันเสียใจ คือจิตมีอิสระที่จะทำตามธรรมชาติของมัน แต่หน้าที่ของเราก็คือรู้ทันมัน ถ้ารู้ทันบ่อย ๆ สติก็จะมีกำลัง รู้ทันได้ไวขึ้น

จิตนั้นชอบท่องเที่ยว ท่องไปอดีตบ้าง อนาคตบ้าง วิธีที่จะทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันมีหลายวิธี วิธีหนึ่งที่หลายคนนึกถึงก็คือการบังคับจิตให้อยู่นิ่ง ๆ ไม่ต่างกับการเลี้ยงหมา เราต้องการให้ลูกหมาอยู่กับบ้าน ไม่อยากให้มันไปท่องเที่ยวที่ไหน แต่มันชอบออกไปเที่ยว แล้วก็ไปโดนหมาข้างนอกกัดบ้าง หรือบางทีก็ไปเอาเห็บหมัดจากหมาตัวอื่นติดกลับมาบ้าน เราอยากให้มันอยู่บ้าน เราจะทำอย่างไรมันจึงจะอยู่บ้าน วิธีที่หลายคนนึกถึงก็คือการล่ามมันเอาไว้ ล่ามด้วยโซ่หรือเชือกก็แล้วแต่ แต่วิธีนี้จะได้ผลชั่วคราว คือพอปล่อยเมื่อไรมันก็จะหนีไปอีก หรือว่าถ้าเชือกหรือโซ่ขาด มันก็วิ่งหนีออกจากบ้านทันที ข้อเสียอีกประการหนึ่งก็คือ ถ้าล่ามมันไว้นาน ๆ มันก็จะหงุดหงิดง่าย และกลายเป็นหมาดุ โดยเฉพาะพวกหมาพันธุ์ดุ เช่น ล็อตไวเลอร์

ถ้าเราล่ามจิตของเราเอาไว้ด้วยการบังคับ จิตก็จะเครียดและหงุดหงิดได้ง่าย ๆ มีวิธีหนึ่งในการเลี้ยงหมาให้เชื่อง วิธีนี้ไม่ต้องล่ามมัน ให้มันมีอิสระวิ่งเล่นไปไหนมาไหนก็ได้ แต่หน้าที่ของเราซึ่งเป็นเจ้าของก็คือคอยดูมันและเรียกมันกลับมา ต้องเอาใจใส่มัน พอมันจะออกจากบ้านเราก็เรียกชื่อมัน แต่บางทีเราเผลอไป มันก็วิ่งไปไกลแล้ว พอเรารู้ เราก็เรียกมัน ใหม่ ๆ กว่าจะเรียกมันกลับมาได้ก็ต้องใช้เวลานาน แต่หากเรา

ทำบ่อย ๆ เรียกมันบ่อย ๆ มันก็จะกลับมาไวเข้า ๆ เพราะว่ามันเริ่มรู้หน้าที่ ตอนหลัง ๆ มันจะรู้ของมันเอง เราไม่ต้องเรียกมันเลย พอมันวิ่งออกจากบ้านไปสักประเดี๋ยวเดียว มันก็จะรู้ตัว แล้ววิ่งกลับมา ตอนหลัง ๆ มันเผลอ แต่ยังไม่ทันจะวิ่งออกจากบ้าน มันก็รู้ตัวแล้ว และกลับมาอยู่บ้าน อย่างนี้เรียกว่ามันเชื่องแล้ว มันรู้ที่ทางของมัน เราไม่ต้องไปเสียเวลาเรียกมัน มันรู้ของมันเอง และเราก็ไม่จำเป็นต้องไปล่ามมันเอาไว้ มันเองก็ไม่ชอบด้วย

ในทำนองเดียวกัน จิตของเราก็ไม่ชอบการบังคับ ถ้าบังคับเมื่อไร มันจะขัดขืน มันจะต่อสู้ แต่ถ้าหากเราลองใช้วิธีการเจริญสติแบบที่อนุญาตให้จิตมีอิสระทำตามธรรมชาติของมัน หน้าที่ของเราก็คือเรียกมันหรือรู้ทันมัน แรก ๆ ใจจะเผลอท่องเที่ยวไปไกล เราลืมตัวไปเป็นนาทีแล้ว กว่าจะรู้ตัวก็คิดไปเป็นสิบเรื่องแล้ว แต่พอเราเจริญสติแบบนี้บ่อย ๆ ก็จะรู้ทันไวขึ้น เผลอแป๊บเดียวก็รู้ตัว วิธีนี้ยังไม่ทำให้เราเหนื่อยด้วย เพราะไม่ต้องบังคับมัน แต่ถ้าเราบังคับมัน หรือสั่งให้จิตเพ่ง เราก็จะเหนื่อย และจิตก็จะต่อสู้ขัดขืน

ด้วยเหตุนี้การเจริญสติของที่นี่จึงไม่มีการบริกรรม ไม่มีการผูกจิตเอาไว้กับคำพูดหรือคำบริกรรม และไม่แนะนำให้เพ่งที่มือหรือที่เท้า เพราะทำได้ไม่นานก็จะเครียดแน่น แต่จะแนะนำให้รู้สึกตัว หรือรู้สึกว่ากายมีการเคลื่อนไหว รู้สึกว่ามือเคลื่อนไหว รู้สึกว่าเท้ากำลังเคลื่อนไหว จะรู้สึกอย่างนั้นได้จิตต้องอยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าจิตลอยไปยังอดีตบ้าง ไหลไปในอนาคตบ้าง หรือจมไปในอารมณ์บ้าง ก็จะไม่รู้สึกเลยว่ามือกำลังยก หรือไม่รู้สึกเลยว่ากำลังเดินด้วยซ้ำ อย่างนี้เรียกว่าไม่รู้ตัว แต่พอจิตมาอยู่กับเนื้อกับตัวก็จะรู้สึกได้ ในเวลาเดียวกัน พอเราขยับมือขยับเท้า ก็จะมีความรู้สึกเกิดขึ้น ความรู้สึกดังกล่าวสามารถเตือนจิตให้กลับมามีสติได้ ไม่หลงเพลินไปกับอารมณ์หรือความคิด

คนที่เจริญสติแรก ๆ สติยังอ่อนอยู่ จึงเผลอคิดไปหลายเรื่องหลายราว สักพักจึงรู้สึกว่ามือเคลื่อนไหว เท้ากำลังเดิน พอรู้สึกแบบนี้สติก็จะกลับมาทันที รู้ว่าเผลอไปแล้วก็จะกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เวลายกมือก็รู้สึกว่ายกมือ เวลาเดินก็รู้สึกว่ากำลังเดิน ความรู้สึกนี้สามารถเป็นตัวเตือนจิตหรือเรียกจิตให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวได้ พอจิตกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวก็เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา เรียกว่า **สัมปชัญญะ** ความระลึกได้กับความรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นของคู่กัน เราจึงมักเรียก **สติสัมปชัญญะ**คู่กัน บางครั้งเราก็เรียกสติเฉย ๆ แต่บางครั้งมันมีความหมายคลุมไปถึงสัมปชัญญะหรือความรู้ตัว

การเจริญสติแรก ๆ หลายคนไม่รู้ว่ารู้ตัวหรือไม่ ความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร ครูบาอาจารย์กล่าวว่ายกมือก็ให้รู้สึก เดินก็ให้รู้สึก แต่ก็ไม่เข้าใจว่ามันคืออะไร ถ้าให้เพ่งหรือกำหนดจิตที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งยังง่ายกว่า พอไม่มีอะไรให้เพ่ง ไม่มีอะไรให้กำหนด ก็จะรู้สึกเคว้งคว้าง ก็คงคล้าย ๆ กับคนที่เดินข้ามร่องสวนด้วยไม้แผ่นเดียว สมัยก่อนในสวนก็จะมีท้องร่องและจะมีไม้ให้เดินข้าม แต่ไม่มีราวให้จับ บางทีก็เป็นไม้ไผ่แค่ลำเดียว ไม่มีราวให้เกาะเหมือนกัน ถ้ามีราวให้เกาะเราก็จะรู้สึกมั่นใจ สามารถเดินข้ามท้องร่องได้อย่างสบาย แต่พอไม่มีราวแล้วเราจะเดินอย่างไร เดินไปก็รู้สึกว่าทรงตัวลำบาก เดินไปได้สัก ๒-๓ ก้าวก็ตกลงไปในท้องร่องแล้ว

การเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียนนั้น ความรู้สึกตอนปฏิบัติใหม่ ๆ ก็คล้าย ๆ กัน คือ เมื่อไม่มีคำบริกรรม และไม่ให้เพ่งที่ใดที่หนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นที่ร่างกาย ที่เท้า ที่ลมหายใจ จึงเหมือนกับการข้ามท้องร่องโดยไม่มีราวให้เกาะ หลายคนก็จะไม่ชอบ เพราะเผลอพลั้งได้ง่าย ฟุ้งบ่อยมาก รู้ตัวประเดี๋ยวเดียวก็ฟุ้งอีกแล้ว เพราะไม่มีการเพ่ง ไม่มีการบริกรรม

แต่ว่าคนที่เดินข้ามท้องร่องอยู่เป็นประจำเขาจะปรับตัวได้ ไม่มีราวเกาะก็ไม่เป็นไร เขาจะรู้จักทรงตัวให้เดินบนลำไม้ไผ่ได้อย่างไม่ยาก

การเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียนก็เช่นเดียวกัน ถึงแม้จะไม่มีคำบริกรรม ไม่มีการเพ่งที่ใดที่หนึ่ง แต่เมื่อทำไปสักพัก จิตจะรู้ว่าจะทรงตัวให้พอดี ให้สมดุลได้อย่างไร คือ ไม่เพ่งและไม่เผลอ เพ่งก็ผิด เผลอก็ไม่ใช่ มันเป็นสุดโต่ง ๒ ทาง แต่ความรู้สึกตัวจะอยู่ตรงกลาง ไม่เพ่งไม่เผลอ เหมือนกับการขี่จักรยาน คนที่หัดขี่จักรยานใหม่ ๆ จะทรงตัวให้สมดุลได้ยากมาก ขี่อย่างไรก็ล้ม ถ้าไม่ล้มไปทางซ้ายก็ล้มไปทางขวา เปรียบกับการเจริญสติก็คือถ้าไม่เผลอก็เพ่ง ใหม่ ๆ ก็ทำได้แค่นี้ แต่เมื่อขี่จักรยานบ่อย ๆ ก็จะรู้ว่าทรงตัวอย่างไรจึงจะพอดี ๆ ได้สมดุล พอทรงตัวให้พอดี ให้สมดุลได้แล้ว มันก็ไม่ล้มง่าย ๆ บางทีไม่ต้องจับแฮนด์จักรยานก็สามารถขี่ไปได้ แต่ตอนที่หัดขี่ใหม่ ๆ ก็ต้องเกาะแฮนด์อย่างแน่นตัวก็เกร็ง พอเกร็งก็ล้มง่าย ตัวไม่ตรงก็ล้ม

การเจริญสติก็เหมือนกัน ถ้าเกร็งมากไปคือเพ่ง ก็ไม่ถูก ถ้าเผลอปล่อยใจลอยไปก็ไม่ใช่ ต้องทรงจิตทรงใจให้พอดี ๆ ถามว่าพอดีแค่ไหน ตอบไม่ได้ เช่นเดียวกับเวลาเราแนะนำคนที่ขี่จักรยานใหม่ ๆ ว่าให้ทรงตัวให้พอดี ๆ เราพูดได้แต่เขานึกภาพไม่ออก เราพูดได้แค่ว่าให้ทรงตัวพอดี ๆ พูดมากไปกว่านั้นก็ไม่ได้ อธิบายไม่ถูก แต่ว่าเขาจะรู้เองเมื่อขี่ไปได้สักพัก คนที่ว่ายน้ำไม่เป็นใหม่ ๆ ว่ายอย่างไรก็จม ไม่รู้ว่าจะทรงตัวอย่างไร ตัวถึงจะลอย ครูสอนว่ายน้ำก็ไม่สามารถบอกได้อย่างละเอียด เพราะของแบบนี้เราต้องรู้ด้วยตัวเอง ทำเองถึงจะรู้ พอทำไปเรื่อย ๆ ก็จะรู้เองว่าทรงตัวอย่างไรถึงจะลอย ไม่จม สามารถที่จะว่ายน้ำไปได้

การเจริญสติก็เหมือนกัน พูดได้เพียงกว้าง ๆ ว่าให้รู้สึกตัว แต่ถามว่ารู้สึกตัวเป็นอย่างไร ก็ตอบยาก พอทำไป ๆ ก็จะรู้ว่าอย่างนี้นั่นเองที่เรียกว่ารู้สึกตัว จะรู้วิธีการทรงใจให้พอดี ๆ ไม่เผลอ ไม่เพ่ง ต้องอาศัยการปฏิบัติ เรียนรู้จากการปฏิบัติ เรียนรู้จากประสบการณ์ ไม่ใช่เรียนรู้ด้วยการคิดเอา ไม่ใช่เรียนรู้จากการอ่าน อ่านตำราว่ายน้ำอย่างไรก็ว่ายน้ำไม่เป็น อ่านตำราขี่จักรยานอย่างไรก็ขี่ไม่เป็น จนกว่าจะได้ลองทำ ฟังอย่างไรก็ไม่รู้วิธี เพราะมันไม่ใช่เป็นเรื่องของการคิด แต่เป็นเรื่องของการสัมผัสหรือประสบด้วยตัวเอง คือรู้ด้วยใจ รู้จากประสบการณ์

ถ้าเราทำบ่อย ๆ เราก็จะมีสติรวดเร็ว ฉับไว พอมีความคิดเกิดขึ้นปุ๊บ แม้เป็นความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้น เราก็รู้ทัน แล้วก็วางมันลง จะทำอะไรก็ตาม แม้ว่าจิตใจวอกแวกไปบ้าง แต่มันก็ไม่สามารถทำให้เขวไปได้ เราตั้งใจจะทำอะไรก็สามารถที่จะทำสิ่งนั้นได้อย่างต่อเนื่อง แม้ว่ามีอะไรมาขัดจังหวะ ที่อาจจะทำให้เขวไปบ้าง แต่แล้วเราก็รู้ทัน แล้วก็วางมันลง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นความอยาก ความโกรธ ความเศร้าโศกเสียใจ ก็ไม่สามารถทำให้เราเลิกหรือยุติสิ่งดี ๆ ที่เราตั้งใจจะทำ หรือแม้จะมีอะไรมายั่วยวนให้เราทำในสิ่งที่ไม่ดี เข้าหาสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เราก็รู้ทันมัน แล้วก็ไม่เข้าหามัน หันหลังให้กับมันได้

เราสามารถทำสิ่งดี ๆ ที่ตั้งใจไว้ได้ ส่วนสิ่งไม่ดีที่ต้องการหลีกเลี่ยง ก็สามารถหันหลังให้กับมันได้ไม่ยาก ถ้ามีสติคู่กับขันติก็จะช่วยได้มากในการทำให้จิตเรามีพลัง และเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำให้เราทำในสิ่งที่ถูกต้อง ตามที่เหตุผลหรือปัญญาบอก





ตอนที่ ๙

สติมา ตัณหาหด

บรรยายก่อนฉันเช้า วันพุธที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๗

มีเพื่อนคนหนึ่งกำลังจะหาซื้อ iPad Mini ขณะที่เตรียมตัวจะซื้อ ลูกสาววัย ๑๔ ขวบก็โทรศัพท์มาหาแม่ที่สำนักงานว่า **"ได้ข่าวว่าแม่จะซื้อ iPad Mini หรือ"** เธอตอบว่า **"ใช่ ทำไมหรือ"** ลูกสาวจึงพูดว่า **"แม่ก็มีทั้ง iPhone, net book, notebook รวมทั้งเครื่องตั้งโต๊ะ ทั้งที่บ้านและห้องทำงานแล้วนี่"** แม่ตอบว่า **"แต่แม่อยากได้ มันสะดวกดี"** ลูกสาวจึงทักท้วงแม่ว่า **"ทำไมแม่ไม่หักห้ามใจเวลาอยากได้ ทำไมแม่ปล่อยให้ความอยากมาครอบงำ"** ได้ยินอย่างนี้ผู้เป็นแม่เล่าว่าไปไม่เป็นเลย

แพรวเป็นเด็กที่เคยมาบวชชีพราหมณ์ที่วัดป่าสุคะโตติดต่อกัน ๓ ปี แม่บอกว่าเป็นสิ่งที่คุ้มค่ามากที่ลูกมาบวชที่นี่ ทำให้คิดเป็นผู้ใหญ่สามารถทักท้วงเตือนสติแม่ได้ ถือว่าเป็นรางวัลชีวิต

บางครั้งเราก็ต้องอาศัยคนใกล้ตัวช่วยเตือนสติให้เราหักห้ามใจ ไม่อย่างนั้นก็จะไหลไปตามอารมณ์ ไหลไปตามความอยาก แพรวเรียนรู้เรื่องนี้จากการมาบวชที่วัด ทั้ง ๆ ที่บวชไม่นาน เพียง ๓ สัปดาห์ อีกไม่กี่วันนี้ที่วัดก็จะมีบวชเณรภาคฤดูร้อนและบวชชีพราหมณ์ การมาบวชทำให้เด็กรู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร ช่วยให้เขารู้จักความสันโดษ ความพอเพียง

แต่ก่อนนี้แม่เป็นฝ่ายสอนลูก แต่ตอนนี้ลูกเป็นฝ่ายทักท้วงแม่ แม่ก็ดี ไม่โกรธลูกเลย กลับชมลูกเสียอีกว่าลูกสอนแม่ได้ดี เธอไม่ได้โกรธลูกที่ทักท้วงแม่ อันนี้เป็นนิสัยของพ่อแม่ที่ดี คือเปิดใจรับฟัง แม้กระทั่งกับลูก จึงเชื่อว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวจะช่วยอำนวยให้มีความสุข และมีความพอดี ความพอเพียง

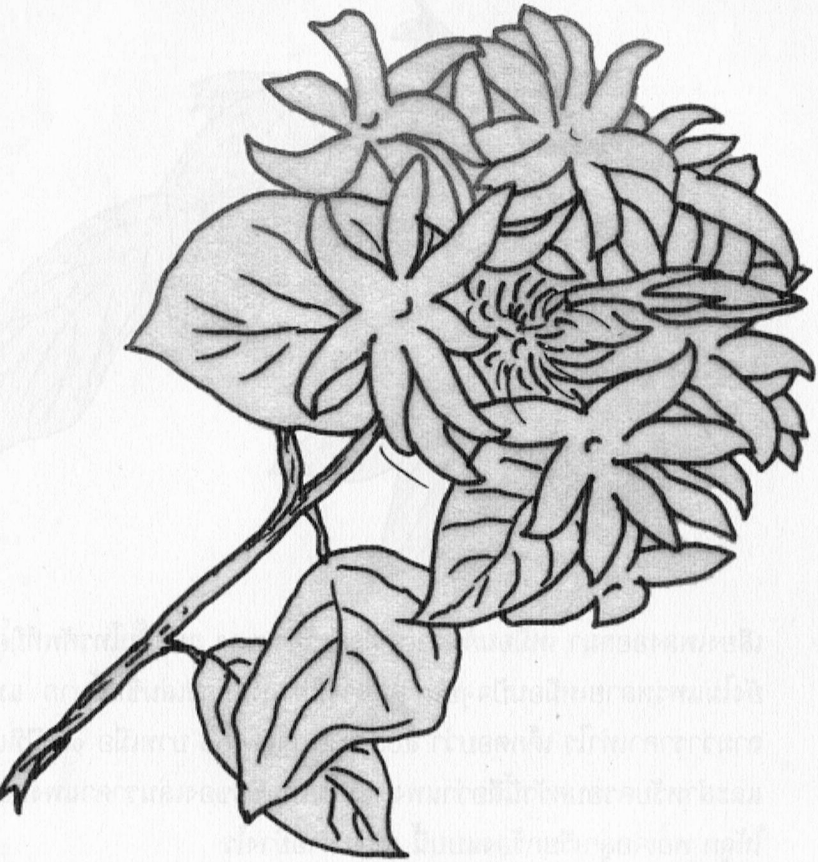
ปัจจุบันมีสิ่งล่อเร้าเย้ายวนเยอะมาก ลำพังการตัดสินใจด้วยตัวเองอาจจะไม่เพียงพอ ถ้าไม่มีคนช่วยตักเตือน ช่วยท้วง เราก็จะไหลไปตามความอยากได้ง่าย ๆ ในบางกรณีพ่อแม่ต้องเป็นฝ่ายเตือนสติลูก แต่ทำอย่างไรจึงจะทำให้ลูกสามารถที่จะคิดได้ด้วยตัวเอง อันนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะถ้าใช้วิธีห้าม มันก็ได้ผลชั่วคราว การห้ามลูกว่าอย่าซื้อนั่น อย่าซื้อนี่ มันได้ผลชั่วคราว คือตอนที่ลูกยังเด็ก ลูกก็เชื่อแม่ แต่ถ้าลูกไม่ได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง พอลูกปีกกล้าขาแข็งเมื่อไหร่ ก็อาจทำตามใจตัว ส่งผลเสียต่อตัวเองได้

มีเพื่อนคนหนึ่งเล่าให้ฟัง เรื่องนี้เกิดขึ้นเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว เธอมีลูกสาวอายุ ๑๒ รุ่นใกล้ ๆ แพรว วันหนึ่งกลับจากโรงเรียนเธอก็มาบอกแม่ว่า หนูอยากได้ของเล่นชิ้นหนึ่ง มันดีมากเลย หนูอยากได้จริง ๆ แม่ถามว่ามันคืออะไร ลูกสาวก็ตอบว่า เป็นไมโครโฟน เวลากดปุ่มแล้วจะมี



เสียงเพลงออกมา เหมือนกับว่าเรากำลังร้องเพลง สมัยนั้นโทรศัพท์มือถือยังไม่แพร่หลายเหมือนปัจจุบัน ลูกสาวอยากได้ของเล่นชิ้นนี้มาก แม่จึงถามว่าราคาเท่าไร เด็กตอบว่า ๔๐๐ บาท เงิน ๔๐๐ บาทเมื่อ ๑๐ ปีที่แล้วและสำหรับครอบครัวนี้ถือว่าแพง แม่ไม่เคยซื้อของเล่นราคาแพงแบบนี้ให้ลูก พอเจอลูกเรียกร้องแบบนี้ แม่จะทำอย่างไร

ปกติแม่มีทางเลือก ๒ ทาง คือ ๑) ตามใจลูก อยากได้อะไรแม่ก็ซื้อให้ หรือ ๒) ห้ามลูก ไม่ซื้อให้ลูก แต่แม่คนนี้รู้ว่าทั้งสองวิธีการไม่ใช่ทางเลือกที่ดี จึงบอกลูกว่าถ้าอยากได้แม่ก็จะซื้อให้ แต่มีข้อแม้อยู่ ๒ ข้อ ข้อแรกคือแม่จะหักเงินค่าขนมลูกวันละครึ่งหนึ่ง จนกว่าจะครบ ๔๐๐ บาท ข้อที่ ๒ คือ ทุกเย็นก่อนกลับบ้าน อยากให้ลูกไปที่ร้านขายของเล่นนั้น ไปดูของเล่นชิ้นนั้น พร้อมกับกำชับว่า **“สังเกตด้วยว่าทุกวันที่มองดูใจหนูรู้สึกอย่างไร ชอบมันมากเหมือนเดิมทุกวันไหม”**



ลูกสาวก็รับปากด้วยความดีใจ เพราะว่าอยากได้ของเล่นอันนี้มาก เงื่อนไขแค่นี้ก็ไม่ได้ยากอะไร เธอก็ทำตามที่แม่บอก ทุกเย็นหลังเลิกเรียนเธอก็ไปดูของเล่นชิ้นนั้น ใจมันอยากไปอยู่แล้ว แล้วก็ทำตามที่แม่บอกอีกข้อหนึ่ง คือ สังเกตใจของตัวเองไปด้วย พอถึงวันที่ ๔ ลูกสาวกลับถึงบ้านก็มาบอกแม่ว่าหนูไม่เอาของเล่นแล้ว แม่ก็ถามว่าทำไมล่ะ ลูกสาวตอบว่า **"เบื่อ"** แล้วพูดต่อว่า **"ดูนาน ๆ ก็เบื่อเอง เพราะไม่เห็นมีอะไร เก็บเงิน ๔๐๐ บาทไว้ดีกว่า"**

เด็กเป็นฝ่ายเปลี่ยนใจเอง เพราะอะไร คงเป็นเพราะเมื่อไปดูมันทุกวัน ๆ และดูใจตัวเองไปด้วย ความอยากก็ลดลง การดูใจทำให้เห็นความอยาก เมื่อเห็นความอยาก ความอยากมันก็จะลดลงไปเอง อันนี้เป็นธรรมชาติของใจ สิ่งที่แม่แนะนำลูกก็คือให้ลูกมีสติ สติคือความสามารถในการตามดูรู้ทันใจ ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้น พอสติเห็นความอยาก ความอยากก็จะค่อย ๆ ทุเลาเบาบางลงไปจนกระทั่งหายไปในที่สุด ถึงตอนนั้นลูกก็นึกเสียดายเงิน ๔๐๐ บาท เอาไปซื้ออย่างอื่นดีกว่า เรียกว่าสติช่วยระงับความอยากไว้ได้

ตัวอย่างนี้เป็นอุบายของแม่ที่ทำให้ลูกตัดสินใจไม่ซื้อของชิ้นนั้นเอง ที่จริงแล้วเพียงแค่อดทนรอคอยสักหน่อย เช่น คอยสัก ๓ วัน ๗ วัน ความอยากก็จะค่อย ๆ ลดลงไป อันนี้เป็นธรรมชาติของมัน แต่ถ้าเราทำตามความอยากเลยก็จะควักกระเป๋าได้ง่ายมาก

การรู้จักคอยจะช่วยทำให้มีสติมากขึ้น ช่วยทำให้เกิดความยับยั้งชั่งใจ หรือหักห้ามใจได้มากขึ้น ขณะเดียวกันสติก็เกิดขึ้นได้จากการทักท้วงของคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ มิตรสหาย หรือแม้แต่ลูก ถ้าเรารู้จักฟัง ก็จะได้ประโยชน์มาก



ตอนที่ ๑๐

ปล่อยวางความทุกข์

บรรยายเย็นวันพุธที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๗

พวกเราคงรู้จักองคุลิมาลเป็นอย่างดี องคุลิมาลนั้นเป็นโจรร้ายในสมัยพุทธกาล ตอนหลังได้มาบวชเมื่อได้พบพระพุทธเจ้า เมื่อบวชแล้วท่านก็ขวนขวายศึกษาพระธรรม คราวหนึ่งได้ยินพระพุทธองค์ตรัสสอนให้แสวงหากัลยาณมิตร พระองคุลิมาลก็น้อมรับ แล้วได้พบพระรูปหนึ่งซึ่งพักอยู่กุฏิใกล้ ๆ กัน ชื่อพระนันทิยะ ท่านผู้นี้มีประวัติที่น่าสนใจ เดิมเป็นลูกเศรษฐี มีศรัทธาในพระธรรม อยากออกบวชแต่พ่อแม่ไม่อนุญาต ท่านถึงกับอดอาหารอยู่หลายวัน จนในที่สุดพ่อแม่ก็ยอมให้ท่านมาบวช

เมื่อได้พบพระนันทิยะ พระองคุลิมาลได้ถามพระนันทิยะว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรแก่ท่านบ้าง พระนันทิยะก็เล่าว่า **"พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนให้ปล่อยให้วางทั้งข้างหน้า ข้างหลัง และท่ามกลาง**

มิให้ยึดติดในอารมณ์อันเป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน อารมณ์ที่พอใจหรืออารมณ์ที่ไม่พอใจ เมื่อเกิดขึ้น จงปล่อยวางเป็นกอง ๆ ไว้ ณ ที่นั้น อย่านำมาเก็บไว้แบกไว้”

แล้วท่านก็พูดต่อไปว่า **“เขาด่าว่าเราบนบก จงกองคำด่าว่านั้นไว้บนบก อย่านำติดไปในน้ำด้วย เขาว่าเราในน้ำ จงกองคำด่าว่านั้นไว้ในน้ำ อย่านำติดตัวขึ้นมาบนบก เขาด่าว่าในเมือง จงกองไว้ในเมือง อย่านำติดตัวมาจนถึงเชตวัน”**

อันนี้เป็นส่วนหนึ่งของคำกล่าวของพระนันทิยะที่สรุปคำสอนของพระพุทธเจ้าตามที่ท่านได้ยินมา ซึ่งน่าสนใจมาก เพราะว่าจุดเน้น**อยู่ที่การปล่อยวาง ปล่อยวางทั้งข้างหน้า ข้างหลัง และท่ามกลาง** หมายความว่าอย่างไร ก็คือ ปล่อยวางอารมณ์อดีต อนาคต และปัจจุบัน อารมณ์ที่พอใจ ที่ไม่พอใจก็วางไว้เป็นกอง ๆ ที่พระพุทธเจ้าเน้นเรื่องการปล่อยวางก็เพราะว่าความทุกข์ของคนเรา ซึ่งหมายถึงความทุกข์ใจถึงที่สุดแล้วเกิดจากความยึดติด และสิ่งที่เรายึดติดจนเป็นเหตุให้ทุกข์ใจส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นเรื่องอดีตกับอนาคต

เวลาเราเสียใจ เราเสียใจเรื่องอะไร เราก็เสียใจเรื่องที่ผ่านไปแล้วทั้งสิ้น เวลาเราโกรธ เรามักจะโกรธเรื่องที่เกิดขึ้นแล้ว เช่น คำพูดของใครบางคน หรือการกระทำของใครบางคนที่ทำร้ายเรา เวลาเรารู้สึกผิด เรารู้สึกผิดกับเรื่องอะไร ก็กับเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เช่น รู้สึกผิดที่ทำไม่ดีกับผู้มีพระคุณหรือกับเพื่อน เวลาเรากังวล เรากังวลเรื่องอะไร เราก็กังวลในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง เช่น กังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเราเอง ไปตรวจสุขภาพ หมอบอกว่าอีก ๓ วันมาฟังผล บางคนก็วิตกกังวลว่าผลจะเป็นอย่างไร ผลจะออกมาเป็นลบหรือไม่

ความกังวลทั้งหลายเกิดจากการที่เราหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับเรื่องที่ยังมาไม่ถึง เช่นเดียวกับความกลัว เรามักจะกลัวสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หรือสิ่งที่ไม่ได้ปรากฏอยู่ต่อหน้า เช่น กลัวผี คือกลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น แต่นึกเอาไว้ก่อน พอนึกแล้วก็กลัว นอนในวัด อยู่กุฏิคนเดียวก็กลัวสารพัด

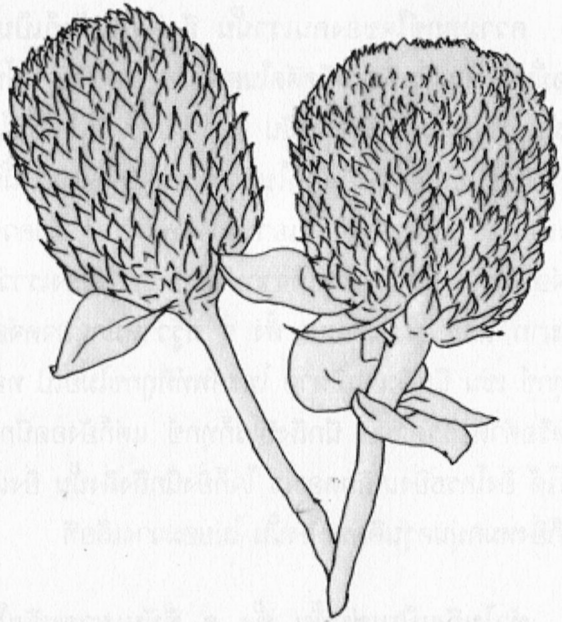
ที่พูดมาทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นความเศร้า ความเสียใจ ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล ความกลัว ทั้งหมดนี้เราเรียกว่าความทุกข์ จะเห็นได้ว่ามันล้วนแต่เกิดขึ้นเมื่อใจไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ใจหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว รวมทั้งสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ความทุกข์ใจของคนเราส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะเหตุนี้ อย่างพวกเราถ้าหากว่าเรานั่งตรงนี้แล้วใจก็อยู่ตรงนี้ มันจะมีอะไรให้ทุกข์ใจบ้าง มีน้อยมาก

อย่างไรก็ตาม พระพุทธเจ้ายังสอนพระนันทิยะอีกว่าแม้กระทั่งอารมณ์ปัจจุบันก็อย่ายึดติด หมายความว่าอย่างไร หมายความว่าเวลามีอารมณ์ใดมากระทบกับเราแต่ละขณะ เช่น ทางตา ทางหู ทางจมูก เป็นต้น เป็นอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อารมณ์ในที่นี้หมายถึงสิ่งที่รับรู้ ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ไม่ได้หมายถึงอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกเท่านั้น เมื่อรับรู้อารมณ์ใดก็ตามที่เป็นปัจจุบัน ถ้าเราวางใจผิด คือ ยึดติดถือมั่นกับมัน เราก็ทุกข์ได้ง่าย เช่น เกิดมีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้นในศาลานี้ หลายคนจะรู้สึกไม่พอใจ เพราะเอาใจไปยึดติดปักตรึงอยู่กับเสียง ยิ่งปักตรึงก็ยิ่งรู้สึกหงุดหงิด เพราะเมื่อจดจ่อกับมัน เสียงมันก็ดังขึ้นเรื่อย ๆ ในความรู้สึกของเรา จนกระทั่งอาจฟังคำบรรยายของอาตมาไม่รู้เรื่อง หรือไม่ปะติดปะต่อ ก็ยิ่งทำให้ไม่พอใจเข้าไปใหญ่ จากนั้นอาจคิดต่อไปว่าทำไมเขาไม่ปิดโทรศัพท์ ทำไมเขาไม่รู้จักกาลเทศะ เกิดความไม่พอใจเจ้าของโทรศัพท์ซ้ำเข้าไปอีก

อันนี้เกิดจากการยึดติดกับอารมณ์ปัจจุบัน บางครั้งเสียงอาจจะไม่ได้ดังในศาลา แต่มาจากข้างนอก เช่น เสียงมอเตอร์ไซค์ เสียงรถเครื่อง หรือเสียงคุยกันข้างล่าง ถ้าใจเราปักตรึงอยู่กับเสียงนั้นเราก็จะทุกข์ ถ้าไม่อยากทุกข์ ก็ต้องวางเสียงนั้นลง วางตรงไหน วางที่ใจ คือใจไม่ไปยึดติดกับเสียงนั้น มาสนใจที่เสียงบรรยายแทน

ไม่ใช่แค่เสียงอย่างเดียวอารมณ์ปัจจุบันบางครั้งก็เป็นความเจ็บ ความปวด ความเมื่อยก็ได้ ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต แต่ถ้าใจเราจดจ่อปักตรึงอยู่กับความปวด ความเมื่อย เราก็จะยิ่งทุกข์มากขึ้น ที่ทุกข์เพิ่มขึ้นมาคือทุกข์ใจ ทุกข์กายมีอยู่แล้ว เมื่อใจเราปักตรึงอยู่กับเสียงนั้น อยู่กับความปวด ความเมื่อย มันจะมีความรู้สึกผลักไส ไม่ชอบ เกิดโทสะขึ้น เมื่อผลักไสแล้วมันไม่หายไป ก็ยิ่งไม่พอใจเข้าไปใหญ่ เกิดความขุ่นเคืองใจเรียกว่าโทสะ นี่เป็นเพราะใจเราปักตรึงยึดติดอยู่กับความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย แต่ถ้าเราวางใจเป็น เราดูมันเฉย ๆ เรียกว่าเห็น ไม่เข้าไปเป็น เมื่อเราเห็นความปวด ไม่เข้าไปเป็นผู้ปวด มันก็ปวดแต่กาย ใจไม่ปวดด้วย แต่เป็นเพราะเราไม่มีสติ จึงไม่ได้เห็น แต่เข้าไปเป็น เป็นก็คือเข้าไปยึดติดว่าเป็นเรา เป็นของเรา

คำว่ายึดติดมักจะลงเอยที่การยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา จิตของคนเรานั้นหากหลงเมื่อไร มันจะยึดติดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อนั้น แม้กระทั่งสิ่งที่ไม่น่าพอใจ อารมณ์ที่เป็นลบ เช่น ความปวด ความเมื่อย เราไม่ชอบก็จริง แต่ก็อดไม่ได้ที่จะยึดติด ยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา ทั้ง ๆ ที่ไม่น่ายึดติดเลย แต่ก็ยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา ในแง่ที่ว่าเกิดความสำคัญมั่นหมายว่าฉันปวด ความปวดเป็นของฉัน อันนี้เป็นเพราะไปยึดติดกับอารมณ์ปัจจุบัน



ทีนี้ทำอย่างไรถึงจะวางลงได้ ก็ต้องมีสติ มีสติรู้ว่าใจเรากำลังปักตรึงอยู่กับความปวดความเมื่อย ใจเรากำลังปักตรึงอยู่กับเสียงนั้น ถ้าไม่มีสติเมื่อไร จิตก็พุ่งไปยึดติด หรือแบกไว้ทันที ไม่ว่าอารมณ์ที่น่าพอใจหรืออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เช่น มีเสียงนกร้องไพเราะดังขึ้นมา ใจก็ไปจับที่เสียงนั้น เกิดความเพลิดเพลินยินดีขึ้นมา อันนี้ก็เป็นการยึดติดอีกแบบหนึ่ง แต่ว่าก่อให้เกิดความยินดี เราอาจจะไม่รู้สึกว่ามันเป็นปัญหา เราจะรู้สึกว่าเป็นปัญหาก็ต่อเมื่อใจเกิดอาการยินร้ายหรือเกิดความชังขึ้นมา เมื่อเจออารมณ์ที่เป็นลบ ที่บีบคั้น ก็เกิดทุกขเวทนาขึ้น แต่ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะว่าใจหลงไปโดยไม่รู้ตัว พอไม่รู้ตัวมันก็เข้าไปยึด แม้กระทั่งสิ่งที่บีบคั้น เสียดแทงจิตใจ เช่น ความปวด ความเมื่อย ความโกรธ หรือคำพูดที่ทิ่มแทงใจ หรือการกระทำของใครบางคนที่ทำร้ายจิตใจของเรา แบบนี้เรียกว่ายึดติด

ความทุกข์ใจของคนเรานั้น ถึงที่สุดแล้วก็เป็นเพราะความยึดติดถือมั่นทั้งนั้น เริ่มตั้งแต่ยึดติดในความหมายที่ง่าย ๆ พื้น ๆ คือ จดจ่อใส่ใจกับมัน หมกมุ่นครุ่นคิดกับมัน ไม่ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต หรือคาดว่าจะเกิดในอนาคต ยึดติดในความหมายที่ลึกกว่านั้น คือยึดติดถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เอาเพียงแค่ว่ายึดติดในความหมายแรกคือใจจดจ่อปักตรึง แค่นี้เราก็รู้ได้จากประสบการณ์ของเราว่ามันทำให้เราเป็นทุกข์มาก แต่ก็น่าแปลกไหม ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าหมกมุ่นจดจ่อกับมันเมื่อไรใจก็เป็นทุกข์ เช่น นึกถึงเงินที่หาย โทรศัพท์ที่ถูกขโมยไป ทองที่ถูกโจรลักเอาไป หรือคำต่อว่าด่าทอ นึกถึงทีไรก็ทุกข์ แต่ก็ยังอดนึกถึงมันซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่ได้ ยิ่งโกรธยิ่งเกลียดอะไร ใจก็ยิ่งนึกถึงสิ่งนั้น ยิ่งเศร้าเสียใจกับสิ่งใด ใจก็ยิ่งหมกมุ่นครุ่นคิดแต่สิ่งนั้น ไม่ยอมวางเสียที

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ทั้ง ๆ ที่มันเผาลนจิตใจ บีบคั้นใจแต่ก็ยังแบกมันเอาไว้ นั่นก็เพราะความลืมตัว เพราะความไม่รู้ตัว ถ้ารู้ตัวปุ๊บจะวางมันทันที แต่เพราะความไม่รู้ตัว พอไม่รู้ตัว ใจจึงแบกเอาของหนัก เอาของร้อน หรือเอาของมีคมมาทิ่มแทงจิตใจตัวเอง เศษแก้วที่คม ถ้าวางไว้บนมือมันก็ทำอะไรเราไม่ได้ แต่ถ้าเรากำแล้วบีบ จะเกิดอะไรขึ้น มันก็บาดมือเรา ถามว่าใครทุกข์ เราเองนั่นแหละที่ทุกข์ ทั้ง ๆ ที่เจ็บ แต่ทำไมเรายังกำ ยังบีบมันเอาไว้แน่น คำพูดที่บาดแทงจิตใจของใครบางคน ถ้าเราไม่นึกถึงมัน เราก็ไม่เจ็บไม่ปวด แต่เวลานึกถึง เราไม่ได้แค่นึกถึงเฉย ๆ เราคิดย้ำซ้ำทวนไม่เลิกรา คิดแล้วคิดเล่าจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ มันก็ไม่ต่างจากการกำเศษแก้วไว้ในมือ แล้วยังบีบมันซ้ำแล้วซ้ำเล่าสุดท้ายเราก็เจ็บเอง แต่ทำไมเราไม่หยุดบีบ ไม่หยุดกำ ทั้ง ๆ ที่เจ็บปวดก็เพราะความไม่รู้ตัว เพราะความลืมตัว แต่ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัวเมื่อไรก็จะวางเอง แล้วจะเห็นเลยว่าเราโง่มากที่แบกมันหรือกำมันเอาไว้

สติจึงมีความสำคัญมากในการช่วยให้จิตใจปลดเปลื้องจากความทุกข์ได้ ลองพิจารณาดูดี ๆ ว่าความทุกข์ใจเกิดขึ้นได้เพราะอะไรกันแน่ เพราะคนอื่นทำไม่ดีกับเรา หรือเพราะว่าใจของเราไปเออออห่อหมกไปร่วมมือกับเขา คือไปเก็บเอามาคิด ไปเก็บเอามาตอกย้ำซ้ำเติมตัวเอง เศษแก้วที่วางอยู่บนพื้น แทนที่จะปล่อยมันไว้อย่างนั้นก็ไปหยิบมากำเอาไว้ เท่านั้นไม่พอยังบีบแล้วบีบอีก เพราะฉะนั้นถ้ามีบาดแผลจนเลือดไหลซิบ ๆ จะโทษใคร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **มือที่ไม่มีแผลถูกต้องยาพิษก็ไม่เป็นอะไร แต่ถ้ามือมีแผลเมื่อไรจับต้องยาพิษก็เป็นอันตรายถึงตายได้** พระพุทธเจ้าต้องการบอกอะไร พระองค์ต้องการบอกว่า เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นเราอย่าไปโทษสิ่งภายนอก ยาพิษเป็นอันตรายก็จริงแต่ถ้ามือเราไม่มีแผลมันก็ทำอะไรไม่ได้ คำพูดหรือการกระทำของใครต่อใคร ไม่ว่าจะรุนแรงแค่ไหน ถ้าใจเราไม่หมกมุ่นครุ่นคิดถึงมัน ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ปล่อยให้มันผ่านเลยไป ไม่แบก ไม่ถือเอาไว้ เราก็ไม่เจ็บปวด ตรงนี้แหละที่ท่านพระนันทิยะพูดไว้เป็นรูปธรรมว่า **“เขาด่าว่าเราบนบก จงกองคำด่าว่าไว้บนบก อย่านำติดตัวไปในน้ำ เขาด่าว่าเราในน้ำ จงกองคำด่าว่าไว้ในน้ำ อย่านำติดตัวมาบนบก”**

คำพูดนั้นไม่มีน้ำหนัก จับต้องไม่ได้ แต่ว่าใจของเราพร้อมที่จะยึด พร้อมที่จะแบกเอาไว้ เอาติดตัวขึ้นบก ลงน้ำ ไปบ้าน เข้าห้องน้ำ หรือว่าแม้กระทั่งเวลานอนก็ยังแบกเอาไว้ ทำไมเราไม่วางมันลงซะ ในเมื่อเราแบกก็เมื่อย บางทีมันไม่ใช่เป็นแค่ของหนัก แต่ยังเป็นของร้อนเหมือนถ่านก้อนแดง ๆ

ถ่านก้อนแดง ๆ นั้นเราจะสั่งให้มันดับ ให้มันเป็นน้ำแข็ง เราสั่งได้ไหม เราสั่งไม่ได้หรอก ก้อนหินนั้นเราจะสั่งให้มันเป็นปุยนุ่น เราทำได้ไหม เราทำไม่ได้หรอก แต่สิ่งที่เราทำได้คือเราไม่จับมัน ไม่แบกมันในทำนองเดียวกันเศษแก้ว เราจะสั่งให้มันกลายเป็นกรวดมน ๆ เราทำได้ไหม เราทำไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้คือเราไม่กำมัน หนามแหลม ๆ เราสั่งให้มันกลายเป็นหนามทื่อ ๆ เราทำได้ไหม เราทำไม่ได้ แต่สิ่งที่เราทำได้คือไม่เดินเตะมัน หรือไม่จับต้องมัน

ที่เราหนัก ที่เราร้อน ที่เราปวด ที่เรามีแผลเพราะอะไร เพราะไปแบกมันเอาไว้ ไปจับ ไปกำเอาไว้ หรือไปเดินเตะ เพราะฉะนั้นจะไปโทษสิ่งภายนอก เราก็โทษได้ไม่เต็มปาก เพราะว่าเราเองก็มีส่วนร่วม เราในที่นี้หมายถึงจิตใจ จิตใจที่ไม่มีสติ จิตใจที่หลง จิตใจที่ลืม คือไม่รู้ตัว แต่พอรู้แล้วมันก็จะวางเลย



นักศึกษาคนหนึ่งของคณะสังคมสงเคราะห์ ธรรมศาสตร์ ปีสุดท้ายต้องไปฝึกงาน เขาอยากไปทำงานกับองค์กรชาวบ้านแถวภาคอีสาน แต่อาจารย์ที่ปรึกษาอยากให้ไปฝึกงานกับหน่วยงานราชการ เขาไม่เห็นด้วย จึงมีการเจรจาต่อรองกัน ในที่สุดก็ตกลงกันได้ว่าให้ไปฝึกงานกับองค์กรที่ทำงานกับชาวเขาในภาคเหนือก็แล้วกัน แต่พอไปถึงเชียงใหม่ก็พบว่าอาจารย์ที่ปรึกษาติดต่อให้เขาไปฝึกงานที่กรมประชาสงเคราะห์แทน เขาไม่พอใจอาจารย์ที่ปรึกษามากที่ตกลงกันแล้วไม่ทำตามนั้น เขาครุ่นคิดเรื่องนี้ทั้งคืนด้วยความขุ่นเคืองใจ

วันรุ่งขึ้นอาจารย์ที่ปรึกษาก็มาเยี่ยม แต่เป็นคนละคนกับที่เคยได้คุยเอาไว้ พอนักศึกษาเจออาจารย์ที่ปรึกษาก็ต่อว่าอาจารย์ด้วยความไม่พอใจ มีทั้งบ่น มีทั้งตัดพ้อ แต่อาจารย์ก็ดี นั่งฟังโดยไม่ได้ตอบโต้อะไร นักศึกษาบ่นอยู่นาน มาถึงจุดหนึ่งอาจารย์ก็พูดทักขึ้นว่า **"สุทธิศาสตร์ คิ้วของเธอผูกเป็นโบว์เลยนะ"** พออาจารย์พูดเท่านี้ นักศึกษาก็ได้สติขึ้นมาทันที ความโกรธหายไปเลย พอรู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธมันหลุดไปเลย เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้นักศึกษาทึ่งในอำนาจของสติมาก

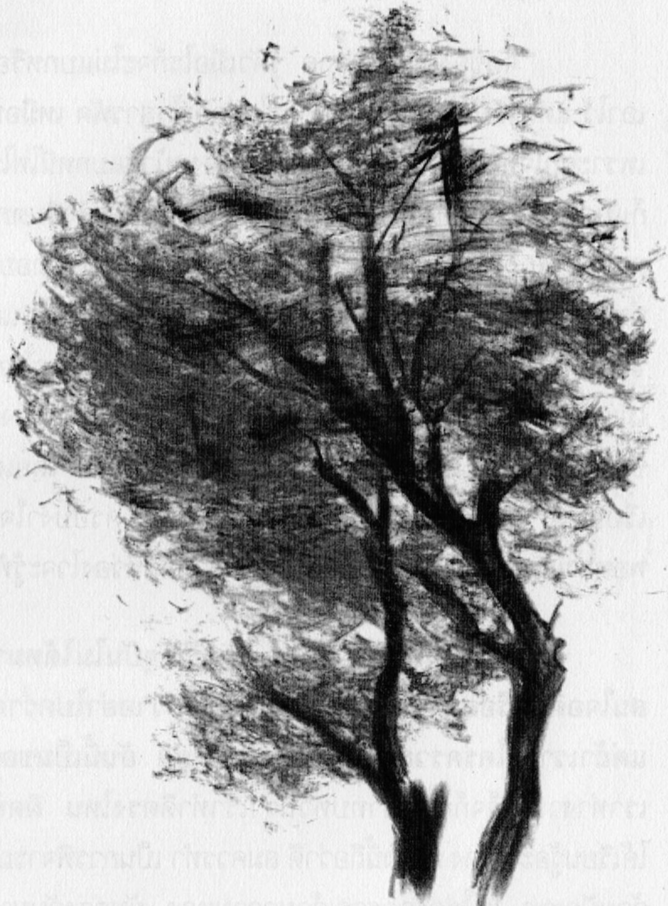
คนเราโกรธเพราะไม่รู้ตัว แต่ทันทีที่รู้ตัวก็วางความโกรธลงทันที เหมือนกับวางถ่านร้อน ๆ เวลาเราโกรธ เราไม่รู้หรอกว่าเรากำลังกำถ่านร้อน ๆ ไว้ในใจ มันร้อนก็จริง แต่ไม่รู้ตัว ก็เลยถือเอาไว้ แล้วก็ถูกมันเผาลนจนเจ็บปวด ต่อเมื่อรู้ตัว จึงวางมันลง

ดังนั้น **ถ้าหากเราเห็นชัดว่าทุกข์เกิดเพราะความยึดติดถือมั่น ทุกข์เกิดเพราะเผลอยึดเอาไว้ เราจะเห็นความสำคัญของสติมาก สติทำให้เราวางความทุกข์ลง เพียงแค่รู้ว่าเราเผลอแบกหรือยึดเอาไว้ แค่นี้ก็พอแล้วที่จะทำให้ไม่ทุกข์**

คิดดูก็แปลก เวลาคนเราทุกข์ ไม่ว่าทุกข์เรื่องอะไรก็ตาม เราไม่ค่อยรู้ตัวว่าเรากำลังแบก กำลังยึดอะไรเอาไว้ มีผู้หญิงคนหนึ่งอยู่กินกับสามีมา ๑๐ กว่าปี น่าจะเป็นครอบครัวที่ลงตัว แล้ววันหนึ่งก็พบว่าสามีนอกใจ เธอโกรธมาก ที่เคยพูดหวาน ๆ พูดไพเราะกับสามีก็เปลี่ยน หันไปใช้ถ้อยคำที่หยาบคายกับสามี ถึงขั้นกูมึงกันเลย เพราะเธอรู้สึกว่าถูกหักหลัง รู้สึกว่าถูกทำร้าย สุดท้ายก็เลิกกัน

ตอนที่เลิกกันเธอคิดว่าคงจะแย่ แต่ปรากฏว่าเธอไม่รู้สึกแย่อย่างที่คิด ยังแปลกใจตัวเอง สงสัยว่าเป็นเพราะเราเคยปฏิบัติธรรมมาจึงทำใจได้ ไม่กี่สัปดาห์ต่อมาเธอก็ไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๗ วัน เพียงแค่วันแรกเท่านั้นจิตใจเธอก็รุ่มร้อนเพราะนึกถึงอดีตสามี นึกถึงการกระทำที่ย่ำยีจิตใจเธอ ยิ่งคิดก็ยิ่งโกรธ ที่เคยคิดว่าเธอปล่อยวางหรือทำใจได้แล้ว ที่จริงไม่ใช่ ก่อนหน้านั้นที่ไม่รู้สึกอะไรก็เพราะว่ามีเรื่องที่ต้องทำโน้นทำนี่ ใจเลยไม่มีเวลาไปคิดเรื่องสามี แต่พอมาปฏิบัติธรรม ใจว่างก็อดไม่ได้ที่จะนึกถึงการกระทำของอดีตสามี

วันแรกก็ร้อน หาความสงบไม่ได้ วันที่ ๒ ก็เหมือนเดิม รุ่มร้อนไปหมด วันที่ ๓ ก็เช่นกัน เธอไม่เข้าใจตัวเองว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น วันที่ ๔ ขณะที่กำลังเดินจงกรมอยู่ เอามือประสานที่ท้อง เธอรู้สึกเมื่อยมากเพราะกุมมือในท่านั้นนานเป็นชั่วโมงแล้ว จึงปล่อยมือลง พอปล่อยความเมื่อยก็หายไป ในช่วงนั้นเองจิตที่เคยรุ่มร้อนก็พลอยโปร่งโล่งเบาสบายไปด้วย เพราะเห็นชัดว่า ที่เธอทุกข์ก็เพราะไม่ยอมปล่อย มัวยึดมัวแบกเรื่องราวในอดีตตลอดเวลา พอรู้เช่นนั้นเธอก็ปล่อยมันออกไปจากจิตใจทันที เธอได้ประจักษ์ด้วยตนเองว่า **“แค่ปล่อย เราก็ไม่ทุกข์อีกต่อไป”**



การคิดถึงอดีตที่เจ็บปวด มันก็ไม่ต่างกับการเผลอแบกหิน หรือถือถ่านร้อน ๆ แม้ทุกข์มากแต่ก็ไม่รู้ตัว และไม่รู้ว่าเกิดจากอะไร เพราะใจหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับเรื่องสามี ได้แต่ต่อว่าด่าทอโกรธแค้นเขาในใจ ไม่รู้หรอกว่าที่จริงแล้วความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะเขา แต่เป็นเพราะใจของตัวเองที่แบกมันเอาไว้ การที่เธอปล่อยมือแล้วรู้สึกสบาย ทำให้ได้คิดว่าที่ทุกข์ใจเพราะยึดมันเอาไว้ แค่ปล่อยมันออกไปใจก็ไม่ทุกข์แล้ว

จิตของคนเราฉลาด รู้ตัวเมื่อไรก็จะไม่แบกหรือยึดความทุกข์เอาไว้ แต่ถ้าลืมตัวเมื่อไร ก็แบกอะไรต่ออะไรสารพัด เหมือนคนที่แบกโอ่งเพราะตกใจที่ไฟไหม้บ้าน เห็นอะไรอยู่ข้างหน้าก็แบกหนีไฟไว้ก่อน บางคนก็แบกตู้เซฟ ตอนแบกนั้นไม่รู้ตัวว่าหนักเพราะกำลังตื่นตกใจ แต่พอวิ่งมาได้สักพัก ไกลจากกองเพลิงแล้ว ความกลัวลดน้อยถอยลง ถึงรู้ตัวว่ากำลังแบกโอ่งแบกตู้เซฟเอาไว้พอรู้ตัวเท่านั้นก็ไม่แบกต่อไปแล้ว วางลงทันที วางทำไม วางเพราะรู้ว่ามันหนัก สติมีความสำคัญมากในการช่วยให้เราไม่แบกความทุกข์ หรือถือถ่านก้อนแดง ๆ มาทำร้ายจิตใจตัวเอง แต่สติของคนทั่วไปมักไม่พอกับการรู้ทันความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเวลาเกิดเรื่องร้าย ๆ มากระทบ อารมณ์มันท่วมท้น ครอบงำใจจนมืดจนหลง พอหลงแล้วก็ยิ่งแบกเข้าไปใหญ่ แต่ถ้าเรามีสติที่ว่องไวจะรู้ทันแล้วก็วางได้

การวางอดีต อนาคต และปัจจุบันไม่ได้หมายความว่าไม่สนใจอดีตหรืออนาคต เพียงแต่ท่านสอนว่าอย่าไปคร่ำครวญกับอดีต แต่ถ้าเราจะใคร่ครวญอดีตเพื่อหาบทเรียน อันนี้เป็นของดี อย่างเช่นเราทำงานเสร็จก็กลับมาทบทวนว่าเราทำดีตรงไหน ผิดพลาดตรงไหน ได้เรียนรู้อะไรบ้าง อย่างนี้ถือว่าดี สมควรทำ เป็นการพิจารณาอดีตด้วยสติด้วยปัญญา ไม่ใช่คร่ำครวญด้วยความหลง มันต่างกันมากระหว่างการคร่ำครวญถึงอดีต กับการใคร่ครวญอดีต ระหว่างการมองอดีตด้วยสติปัญญา หรือนึกถึงอดีตด้วยความหลงขาดสติ

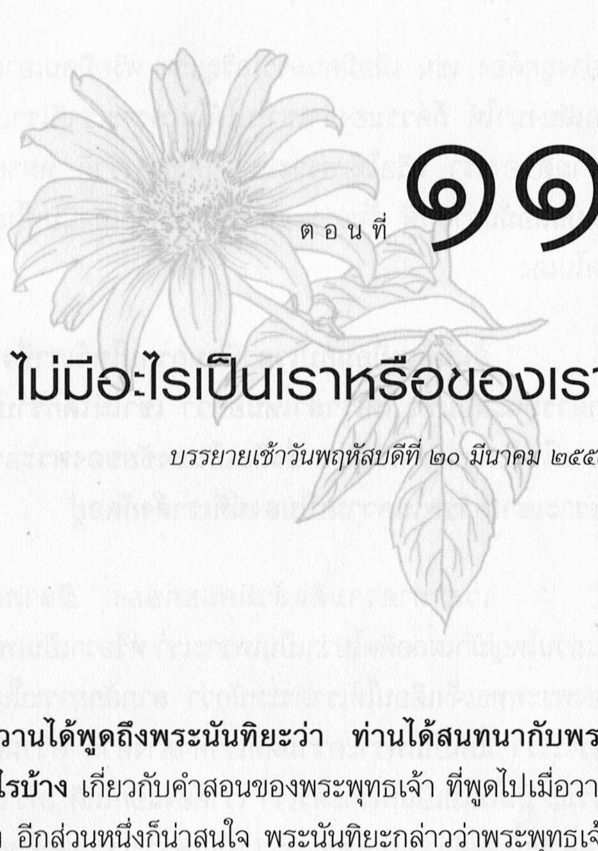
อนาคตก็เหมือนกัน การวางแผนอนาคตเป็นสิ่งที่ควรทำ จะทำอะไรก็ควรมองไปข้างหน้าว่าจะมีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรรออยู่บ้าง อันนี้เป็นสิ่งที่สมควรทำ พระพุทธเจ้าแนะนำให้พระสงฆ์พิจารณาถึงอนาคตภัยหรือภัยที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอยู่เสมอ ในบทสวดมนต์ก็มี

ข้อความตอนหนึ่งว่า **“เราทั้งหลายเป็นผู้ที่มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว”** อาทิ ความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสีย และความตาย การรู้ว่ามีสิ่งเหล่านี้รอเราอยู่ข้างหน้าจะช่วยเตือนใจให้เราไม่ใช้ชีวิตอย่างประมาท แต่เตรียมพร้อมอยู่เสมอ ในทำนองเดียวกัน เวลาเราจะทำงาน ก็มีการวางแผนปีหน้า ห้าปีหน้า อันนี้เป็นเรื่องดี เป็นสิ่งที่ควรทำ แต่ถ้าคิดถึงอนาคตด้วยความวิตกกังวล ปล่อยให้มันเล่นงานจิตใจ อันนี้ไม่ถูกต้อง

การอยู่กับปัจจุบันก็เช่นเดียวกัน ไม่ได้หมายถึงการยึดติดกับปัจจุบัน หากยึดติดกับปัจจุบันก็ไม่ดี การอยู่กับปัจจุบันหมายถึงการมีสติอยู่กับสิ่งที่เราทำ ทำอะไรใจก็อยู่กับสิ่งนั้น แต่ไม่ใช่ปล่อยใจให้จมอยู่กับสิ่งนั้น หรือทำจนลืมกายลืมใจ ลืมเวล่ำเวลา ลืมภารกิจที่รออยู่ การอยู่กับปัจจุบันเช่นนี้ จะทำให้เราทำงานอย่างเป็นสุข ไม่เครียด รวมทั้งเห็นกายและใจตามความเป็นจริง

จะเห็นได้ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ให้ปล่อยวางอดีต อนาคต และปัจจุบัน ไม่ได้ขัดแย้งกับการที่เราจะกลับไปทบทวนอดีต วางแผนอนาคต หรือจะทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทั้งหมดนี้จะทำได้ต้องอาศัยสติเป็นพื้นฐานสำคัญ





ตอนที่ ๑๑

ไม่มีอะไรเป็นเราหรือของเรา

บรรยายเช้าวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๗

เมื่อวานได้พูดถึงพระนันทิยะว่า ท่านได้สนทนากับพระองคุลิมาลอย่างไรบ้าง เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พูดไปเมื่อวานนี้เป็นแค่ส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็น่าสนใจ พระนันทิยะกล่าวว่าพระพุทธเจ้าสอนท่านว่า **"เมื่อผู้ใดสรรเสริญเยินยอหรือบูชาเราด้วยลาภสักการะ จงนึกว่าลาภสักการะหรือชื่อเสียงนั้นเป็นผลแห่งความดี หรือเป็นเพราะผู้อื่นสำคัญว่าเราดี"** แล้วท่านกล่าวต่อไปว่า **"ผลแห่งความดีนั้นย่อมเป็นพิษแก่ผู้ที่ไม่พิจารณา แล้วหลงใหลยึดอยู่ในสิ่งนั้น จนกลายเป็นประมาทมัวเมา"**

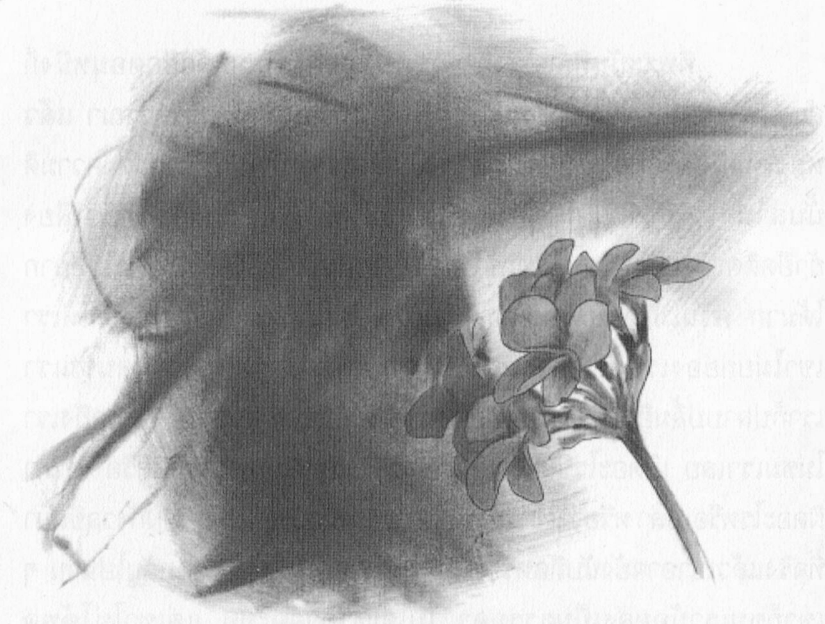
เมื่อวานนี้ได้ยกข้อความของพระนันทิยะที่พูดถึงเรื่องการปล่อยวางสิ่งซึ่งทำให้เป็นทุกข์ เช่น คำต่อว่าด่าทอ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่แม้กระทั่งสิ่งดี หรือผลแห่งความดี เราก็ต้องวางเช่นกัน รวมทั้งวางใจ

อย่างถูกต้อง เช่น เมื่อมีคนสรรเสริญเรา หรือมีคนเอาลาภสักการะและชื่อเสียงมาให้ ก็ควรมองว่าเขาไม่ได้ให้เพราะเราดีเราเก่ง แต่ให้เพราะความดีของเรา หรือให้เพราะเขาสำคัญว่าเราดี หมายความว่าอย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าฉันดี ฉันเก่ง แต่ให้รู้ว่าดีหรือเก่งนั้นเป็นเพราะคนอื่นเขาคิดไปเอง

อันนี้ก็เหมือนกับเวลามีคนกราบไหว้เราซึ่งเป็นพระ ครูบาอาจารย์จะสอนว่า ให้เราสำเหนียกว่า เขาไม่ได้กราบไหว้เรา แต่เขากราบไหว้เพราะผ้าเหลือง ซึ่งถือเป็นธงชัยของพระอรหันต์ หรือเป็นเพราะเขาเคารพในความเป็นสงฆ์ที่เราสังกัดอยู่

เวลาทำความดีแล้วมีคนยกย่อง มีลาภสักการะเกิดขึ้น คนส่วนใหญ่มักเผลอคิดไปว่าเป็นเพราะเรา หรือว่าเป็นเพราะกู แต่คำสอนของพระพุทธเจ้าเตือนให้เราตระหนักว่า ลาภสักการะนั้นเกิดขึ้นไม่ใช่เป็นเพราะเรา แต่เป็นเพราะความดีที่เราทำต่างหาก ความดีที่ทำนั้นเรียกว่าธรรมะ มันไม่ใช่เป็นเพราะตัวเรา เราต้องแยกให้ดี เพราะถ้าแยกไม่ดีก็จะเกิดความหลงตัวว่าเป็นเพราะเรา เป็นเพราะเรา สุดท้ายก็ลืมตน

ความหลงตัวกับความลืมตนเป็นสิ่งคู่กัน เมื่อหลงตัวลืมตนแล้วต่อมาคนเขาไม่ชมเรา ไม่เอาลาภสักการะมาให้ ไม่เอารางวัลมาให้เรา ก็จะเกิดความทุกข์ว่าทำไม เกิดอะไรขึ้น หลายคนมักจะพูดว่าทำไมฉันทำดีแล้วไม่ได้ดี คือนึกว่าชื่อเสียงหรือรางวัลจะต้องเกิดขึ้นกับฉันเพราะฉันดีฉันเก่ง แต่ถ้าเราไม่ถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพราะเรา เป็นของเรา แต่เป็นเพราะความดีที่ได้ทำ ก็จะมีความหลงตัวลืมตนน้อยลง พูดง่าย ๆ ก็คือยกสิ่งที่เกิดขึ้นให้เป็นผลของความดีหรือธรรมะไป ไม่ใช่เป็นเพราะเรา



หรือถ้าคนอื่นจะทำเช่นนั้น เช่น สักการะบูชาเรา เพราะเห็นว่าเราดี ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เราพึงตระหนักว่าสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นลาภสักการะ ชื่อเสียง มันเป็นเพราะธรรมะ หรือความดีที่ได้ทำ ไม่ใช่เพราะตัวเรา

ถ้ามองที่ตัวเรามันก็จะกลายเป็นอัตตาธิปไตย ซึ่งไม่ได้หมายถึงการเมืองการปกครองแต่อย่างใด แต่หมายถึงการที่เอาตัวเองเป็นใหญ่ เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง สิ่งที่ตรงข้ามกับอัตตาธิปไตยก็คือธรรมาธิปไตย คือการเอาธรรมะเป็นใหญ่ มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเราก็ควรถือว่าเป็นเพราะธรรมะ ไม่ใช่เป็นเพราะตัวเรา ยกประโยชน์ให้ธรรมะ ยกประโยชน์ให้แก่ความดีที่ได้ทำ อย่าไปอ้างประโยชน์หรือเอาผลประโยชน์นั้นมาเป็นของเรา แต่ถ้าใครเขาจะคิดว่าเป็นเพราะเราดี หรือเป็นเพราะตัวเรา ก็ให้เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา

ที่พระนันทิยะอ้างถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกตอนหนึ่งก็สำคัญมาก คือ **"ผลแห่งความดีนั้นย่อมเป็นพิษแก่ผู้ที่ไม่พิจารณา แล้วหลงใหลติดอยู่ในสิ่งนั้น จนกลายเป็นประมาทมัวเมา"** ผลแห่งความดีนั้นสามารถเป็นพิษหรือเป็นโทษได้ ไม่ว่า ลาภ สักการะ ชื่อเสียง ถ้ายึดติดเมื่อไรก็เตรียมตัวทุกข์ได้เลย เพราะมันไม่จีรังยั่งยืน หรืออยากได้มาก ครั้นไม่ได้อย่างที่ต้องการ เช่น เขาไม่นำลาภสักการะมาให้เรา เขาไม่ยกย่องเรา เราก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที เหมือนกับเวลามีคนชมเรา เราก็ปลาบปลื้มยินดี แล้ววันหนึ่งเขาชมเราน้อยลง จนกระทั่งไม่พูดถึงเรา ไม่ชมเราเลย เกิดอะไรขึ้น เราก็จะทุกข์ คิดแต่ว่าเกิดอะไรขึ้นหรือ เราทำผิดอะไรหรือเปล่า หรือว่าเขาไม่ชอบเรา อย่างน้อย ๆ ก็เกิดความกังวลขึ้นมา ที่จริงแล้วเขาอาจยังนับถือหรือยังชื่นชมเราอยู่ แต่พอคุ้นเคยกันไปนาน ๆ เขาก็ชมเราน้อยลงเป็นธรรมดา ในใจเขาอาจจะชม แต่เขาไม่ได้พูด เพราะว่ามันเป็นธรรมดาไปแล้ว แต่ตัวเราต่างหาก เป็นเพราะยึดติดในลาภสักการะหรือคำยกย่องสรรเสริญ เราจึงเป็นทุกข์ ในทำนองเดียวกัน ทำงานแล้วประสบความสำเร็จ ได้กำไรมากก็ยินดีในกำไรนั้น ต่อมาได้กำไรน้อยลง ก็เป็นทุกข์ทันที

มีหญิงคนหนึ่งทำงานเป็นจิตอาสา รับโทรศัพท์สายด่วนสำหรับคนที่ประสบความทุกข์ วันหนึ่งเธอได้รับโทรศัพท์จากชายคนหนึ่ง ฟังดูก็รู้ว่าเขาเป็นนักธุรกิจใหญ่ ท่าทางกลุ้มใจมาก สอบถามว่ากลุ้มใจเพราะเหตุใด ก็ได้คำตอบว่ากลุ้มใจเพราะว่าปีนี้ธุรกิจย่ำแย่ จิตอาสาถามรายละเอียด ก็ได้ความว่า เขากลุ้มใจเพราะปีก่อน ๆ ได้กำไรเป็นหมื่นล้าน แต่ปีนี้ได้กำไรแค่ ๕ พันล้าน

เขาไม่ได้ขาดทุนนะ แถมได้กำไรถึง ๕ พันล้าน แต่เขากลับเครียดกลุ้มใจ ส่วนใหญ่คนที่โทรศัพท์มาปรึกษาสายด่วน มักเป็นคนที่คิดจะฆ่าตัวตายเพราะอกหัก ธุรกิจล้มละลาย แต่นักธุรกิจคนนี้กลุ้มใจเพราะได้กำไรแค่ ๕ พันล้าน อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นทุกข์เพราะยึดติดในผลแห่งความดีหรือผลแห่งความเพียรที่ได้ทำ คืออยากได้กำไรมาก ๆ เหมือนก่อน

สักการะ ชื่อเสียง หรือทรัพย์สมบัติเงินทองที่เกิดจากความเพียรของตน แม้จะมาจากน้ำพักน้ำแรงที่บริสุทธิ์ เป็นสิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรม ถ้าเราไปยึดติดมันเมื่อไร ก็เป็นอันตรายเมื่อนั้น ท่านใช้คำว่า **"เป็นพิษ"** สิ่งดี ๆ ที่ทุกคนปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นลาภสักการะ ชื่อเสียง ทรัพย์สมบัติ พูดง่าย ๆ ก็คือความสุขทางโลก มันกลายเป็นพิษได้เสมอถ้าเรายึดติดมัน ที่ยึดติดก็เพราะไม่พิจารณาว่ามันมีโทษอย่างไรบ้าง คนมักจะมองว่าลาภสักการะ ชื่อเสียง ทรัพย์สมบัติ เงินทองเป็นของดี คือมองไม่เห็นโทษของมันว่าถ้ายึดติดมันเมื่อใด มันก็กลายเป็นของร้อนหรือเป็นยาพิษขึ้นมาทันที

ดังนั้น เวลาที่พระพุทธเจ้าพูดถึงการปล่อยวาง ท่านไม่ได้สอนให้ปล่อยวางเฉพาะสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นลบ เช่น ความโศก ความเกลียดแค้น ความเศร้า ความเสียใจ หรือคำตำหนิติเตียน แม้กระทั่งสิ่งที่ดีหรือเป็นบวก ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ หรือสุข เราก็ต้องรู้จักวางเช่นกัน อย่ายึดติด

ทำอย่างไรจึงจะไม่ยึดติด เริ่มต้นด้วยการมองหรือพิจารณาว่ามันไม่ใช่เป็นเพราะเราดีเราเก่ง แต่เป็นเพราะผลแห่งความเพียรที่ได้ทำ หรือเป็นเพราะธรรมะ อย่าไปเหมาว่าเป็นของเรา ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ ความทุกข์เพราะเสื่อมลาภ เสื่อมยศ หรือถูก ก็เกิดขึ้นไม่ได้

มีคนหนึ่งพูดไว้น่าคิดว่า **"คำชมเหมือนกับหมากฝรั่ง เคี้ยวได้แต่อย่ากลืน"** ต้องคายทิ้งเพราะถ้ากลืนลงไปแล้วมันจะเป็นโทษแก่เรา ไม่มีใครกลืนหมากฝรั่งฉันใด ก็ไม่ควรกลืนคำชมคำสรรเสริญฉันนั้น ไม่งั้นมันจะเป็นโทษต่อจิตใจ

ของเลวเราก็ไม่ยึด ของดีเราก็ไม่ยึดเหมือนกัน เพราะของพวกนี้มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน อย่าว่าแต่สิ่งของนอกตัว เช่น ลาภสักการะ ชื่อเสียง เงินทอง ทรัพย์สมบัติ แม้กระทั่งร่างกายของเรามันก็ไม่เที่ยง จิตใจของเรามันก็ไม่เที่ยง

อย่างบทสวดมนต์ที่เราสาธยายเมื่อสักครู่ว่า รูปก็ไม่ใช่ของเรา ถ้าไปยึดว่ารูปเป็นของเราเมื่อไรก็เตรียมตัวทุกข์ได้เลย เพราะเมื่อมันแปรปรวนไป ไม่เป็นไปอย่างที่เราหวัง เราก็ทุกข์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็เช่นเดียวกัน จะหวังเวทนาที่เป็นสุขก็หวังไม่ได้ ถ้าหวังหรือยึดเมื่อไรก็เป็นทุกข์ทันที เพราะเมื่อใดที่ความปวดความเมื่อยเกิดขึ้นเราก็จะไม่พอใจ อยากจะผลักไสออกไป แต่ผลักไสเท่าไรมันก็ไม่หาย เพราะเหตุปัจจัยยังไม่เปลี่ยนแปลง เช่น ถ้าเรายังนั่งอยู่ในท่าเดิม หรือยังอยู่ในที่เดิมก็ย่อมปวดเมื่อยเป็นธรรมดา ตราบใดที่ยังไม่เปลี่ยนท่า ถึงแม้จะอยากให้มันหายปวดหายเมื่อย มันก็ไม่หาย อยากผลักไสความปวดเมื่อยอย่างไรก็ไม่ได้ผล ผลที่ตามมาก็คือ นอกจากทุกข์กายแล้ว ใจก็ทุกข์ด้วยเพราะไม่สมหวัง

คนฉลาดจะทุกข์อย่างเดียวคือทุกข์ที่กาย แต่ใจไม่ทุกข์ เมื่อจะเสียก็เสียอย่างเดียว คือเสียเงิน หรือเสียโทรศัพท์ เสียทรัพย์สมบัติ แต่ว่าใจไม่เสีย คนที่ไม่ฉลาดนั้นเมื่อเสียเงินหรือเสียทรัพย์สมบัติไปแล้ว ยังปล่อยใจให้เสียอีกด้วย เมื่อใจเสียไปแล้ว ต่อไปสุขภาพก็จะเสียตามไปด้วย

เพราะว่ากลุ้มใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ นั่งเจ่าจุก สุขภาพก็เสีย ต่อมา ความสัมพันธ์กับคนอื่นก็เสียด้วยเพราะพอเสียใจกลุ้มใจแล้วแล้วก็จะหงุดหงิด ไม่อยากพูดคุยกับใคร ใครมาพูดคุยด้วยก็รำคาญหรือโมโห เผลอไปด่าว่าเขา จนเสียความสัมพันธ์กันไป ใช่แต่เท่านั้น งานการก็เสียด้วย เพราะไม่มี กระจิตกระใจทำงาน มันเสียเป็นขบวน เสียทั้งใจ เสียทั้งสุขภาพ เสียทั้ง ความสัมพันธ์ และเสียงานเสียการ ล้มระเนระนาด อย่างนี้เรียกว่าไม่ฉลาด

แทนที่จะเสียอย่างเดียวก็เสียหลายอย่าง เพราะความยึดติด ในสิ่งนั้น แม้ดูเหมือนว่ามันจะเป็นสิ่งที่ดี แต่มันสามารถเป็นถ่านร้อนเผา ลนใจเราได้ ลาภสักการะ ชื่อเสียง ทรัพย์สมบัติ มันพร้อมจะกลายเป็น ถ่านก้อนแดง ๆ หรือบีบคั้นใจเราให้เป็นทุกข์ได้ทันทีมันแปรปรวนไป คนที่ ฉลาดก็จะไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งเหล่านี้ขาให้มาก็ไม่ยึดติดว่าเป็นเราเป็นของเรา

พวกเราคงรู้จักหลวงพ่อโต สมณศักดิ์ของท่านครั้งสุดท้าย คือ สมเด็จพระพุฒาจารย์ เป็นตำแหน่งพระราชาคณะที่สูงรองลงมาจาก สมเด็จพระสังฆราช สมเด็จฯ โตนั้นพวกเราเคยคงได้ยินกิตติศัพท์ของ ท่านในด้านอิทธิปาฏิหาริย์ สร้างพระเครื่องที่ขลังศักดิ์สิทธิ์ ผู้คนส่วนใหญ่ จะนึกถึงท่านในแง่นั้น แต่ที่จริงแล้วท่านเป็นผู้ที่มีปัญญามาก และรู้เท่าทัน โลกธรรม

มีคราวหนึ่งท่านได้รับนิมนต์ให้ไปฉันในงานบุญย่านราษฎร์บูรณะ ท่านอยู่วัดระฆัง สมัยก่อนย่านราษฎร์บูรณะเป็นสวนและป่า ถ้าจะไปก็ต้อง พายเรือเข้าไปทางคลองเล็ก ๆ วันนั้นท่านไปกับลูกศิษย์วัด นั่งเรือเล็ก ๆ ที่เรียกว่าเรือสำปั้น เป็นเรือพาย ในช่วงนั้นเป็นช่วงน้ำลง เรือก็เลยเกยตื้น ลูกศิษย์จึงลงไปเข็นเรือ แต่ก็ไม่ค่อยขยับเท่าไร หลวงพ่อจึงลงไปช่วยเข็น

ด้วย ชาวบ้านบนฝั่งเห็นหลวงพ่อโตเข็นเรือก็จำท่านได้ จึงตะโกนบอกกันว่า **"สมเด็จเข็นเรือโว้ย"**

ชาวบ้านเห็นเป็นเรื่องแปลก เพราะไม่เคยเห็นพระระดับสมเด็จเข็นเรือ หลวงพ่อโตได้ยินชาวบ้านตะโกน จึงเงยหน้าพูดกับชาวบ้านว่า **"ฉันไม่ใช่สมเด็จดอกจ๊ะ ฉันชื่อขรัวโตจ๊ะ สมเด็จอยู่บนเรือนะจ๊ะ"** ว่าแล้วท่านก็ชี้ไปที่พัดยศบนเรือ

หลวงพ่อโตได้รับสมณศักดิ์เป็นสมเด็จฯ ก็จริง แต่ท่านไม่ได้สำคัญมั่นหมายว่าท่านคือสมเด็จฯ ท่านก็ยังเห็นว่าตนว่าเป็นเพียง**ขรัวโต** ขรัวเป็นคำโบราณ ปัจจุบันเรียกว่าหลวงพ่อ แต่สมัยก่อนใช้คำว่าขรัว คำว่า**โต**เป็นชื่อเดิมของท่าน แม้ท่านจะได้รับสมณศักดิ์เป็นสมเด็จฯ แต่ท่านก็ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นว่าสมเด็จฯ คือตัวท่าน หรือตัวท่านคือสมเด็จฯ พอชาวบ้านพูดถึงสมเด็จฯ ท่านก็ชี้ไปที่พัดยศทันที พูดอีกอย่างหนึ่งคือ ท่านตระหนักอยู่เสมอว่าตำแหน่งสมเด็จฯ เป็นแค่หัวโขนเท่านั้น ไม่ใช่ตัวท่าน



นี้เป็นวิสัยของผู้ที่มีปัญญา ที่รู้ว่าลาภสักการะไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้ายึดมั่น ถือมั่น หรือสำคัญว่าเป็นตัวกูของกูเมื่อใด ก็จะหลงตัว ไม่อยากลงมาเข็นเรือ เพราะคิดว่าฉันเป็นสมเด็จฯ จะลงไปเข็นเรือได้อย่างไร เสียเกียรติยศหมด อีกทั้งยังปรารถนาที่จะให้คนอื่นพูดจากับตนเพราะ ๆ ด้วยคำราชาศัพท์ หรืออยากให้เขานบนอบ สักการะ จนกลายเป็นเทวดาไปเลย แต่ถ้าหากว่าเขาไม่ทำก็จะเกิดความไม่พอใจ

อย่าว่าแต่สมเด็จฯ เลย คนที่ไม่มีปัญญา หากมีใครเรียกตนว่า **"อาจารย์"** ก็หลงใหลได้ปลื้ม พอคนอื่นไม่เรียกตัวเองว่าอาจารย์ อาจจะเรียกว่าหลวงพี่ หรือเรียกว่าท่าน แค่นี้ก็โกรธหรือไม่พอใจ ทำไมไม่เรียกเราว่าอาจารย์ บางท่านถึงกับเรียกตัวเองว่าเป็นพระอาจารย์ เพราะอยากให้คนอื่นเรียกตัวเองว่าเป็นพระอาจารย์ ถ้าเขาไม่เรียกก็เรียกตัวเองเสียเลยว่าฉันคือพระอาจารย์ อย่างนี้เรียกว่ายึดติดในสักการะและชื่อเสียง

อย่าว่าแต่ลาภสักการะ ชื่อเสียง หรือทรัพย์สมบัติ แม้กระทั่งร่างกายซึ่งอยู่กับเรามานาน ก็ง่ายที่จะไปยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา พอมองกระจกเห็นหน้าตัวเอง ก็ยึดว่านี่คือเรา ร่างกายนี้คือเรา แต่ที่จริงแล้วถ้าพูดถึงความจริงระดับปรมัตถ์ ก็จะรู้ว่าสิ่งที่เห็นในกระจกนั้นเป็นแค่รูป เป็นแค่ร่างกาย มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่ได้เป็นของเรา ถ้าเป็นของเราเราก็บัญชาการได้ สั่งได้ อย่างบทสวดในอนัตตลักขณสูตรที่ว่า **"ถ้ารูปนี้เป็นของเรา ก็จะต้องไม่เป็นไปเพื่ออาพาธ"** คือไม่เจ็บไม่ป่วย **"จะต้องเป็นไปตามใจหวัง"** แต่รูปนี้ ร่างกายนี้ มันไม่ย่อมเป็นไปตามใจเราเลย เช่นเดียวกับจิตใจ

เมื่อเราไม่มีปัญญาก็จะยึดว่าสิ่งนี้เป็นตัวเราของเรา พอเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาก็จะทุกข์ใจทันที เพราะจะรู้สึกว่าเราเจ็บป่วย อย่างนี้เป็นเพราะสำคัญมั่นหมายผิด จึงเป็นที่มาแห่งความทุกข์ ถ้ามีปัญญาก็จะรู้ว่า รูปนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันเป็นสักว่ารูป และเมื่อเกิดอะไรขึ้นกับกายนี้ รูปนี้ ก็จะไม่ทุกข์ อาจจะทุกข์กาย แต่ใจไม่ทุกข์ด้วย

หลวงปู่บุดดา ถาวโร ท่านเป็นพระที่มีชื่อเสียงมาก และมีอายุยืนด้วย ตอนที่ท่านมรณภาพ ท่านอายุประมาณ ๑๐๑ ปี ท่านมรณภาพไปเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว มีอยู่ครั้งหนึ่งท่านไปผ่าตัดนิ่วในไต

สมัยนั้นยังไม่มีเทคโนโลยีมาก พอผ่าตัดเสร็จสักพักท่านก็บอกหมอกับพยาบาลว่า **"ค่อยยังชั่วแล้ว ไม่เป็นไรแล้ว"** หมอกับพยาบาลก็แปลกใจว่าหลวงพ่อไม่เจ็บหรือ เพราะคนที่ผ่าตัดน้อยกว่านี้ยังแสดงอาการเจ็บปวดมากกว่า

หลวงปู่ตอบว่า **"ร่างกายของหลวงปู่ก็เหมือนกัน ทำไมจะไม่เจ็บ แต่จิตใจต่างหากที่ไม่ได้เจ็บป่วยไปกับร่างกายด้วย"** ท่านพูดเช่นนี้เพราะเมื่อความเจ็บเกิดขึ้นกับร่างกาย ท่านไม่ได้สำคัญมั่นหมายว่าฉันเจ็บ ท่านเห็นว่ามันเป็นเรื่องของกาย กายกับใจนั้นมันแยกกัน กายเจ็บก็ไม่ได้แปลว่าใจจะต้องเจ็บไปด้วย แต่ถ้าเกิดไปสำคัญมั่นหมายว่ากายนี้เป็นฉันหรือเป็นตัวฉันเมื่อใด พอกายปวด กายเจ็บก็จะรู้สึกเลยว่าฉันปวด ฉันเจ็บ แต่ความรู้สึกนี้ไม่มีกับท่าน เพราะท่านเห็นว่าที่เจ็บนั้นมันเป็นกายที่เจ็บ ไม่ใช่ฉันเจ็บ มันต่างกันมากระหว่าง **"กายเจ็บ"** กับ **"ฉันเจ็บ"** คนที่มีปัญญาก็จะไม่สำคัญมั่นหมายว่ากายเป็นฉัน เป็นกู จะเห็นว่ากายเจ็บ ไม่ใช่ฉันเจ็บ

อีกคราวหนึ่ง หลวงปู่บุดดารับนิมนต์ไปฉันที่บ้านโยม ท่านไปกับพระหลายรูป ปรากฏว่าอาหารเป็นพิษ พระทั้งคณะอาเจียน ท้องไส้ปั่นป่วน พระส่วนใหญ่เป็นพระหนุ่ม อาเจียนจนต้องนอนเพราะหมดแรง แต่หลวงปู่บุดดาซึ่งอายุมากที่สุด ตอนนั้นท่านก็คงอายุ ๘๐-๙๐ ปีแล้ว ท่านอาเจียนเหมือนกัน แต่พออาเจียนเสร็จท่านก็นั่งคุยกับโยมเจ้าของบ้านต่อ พูดให้กำลังใจโยม เพราะเห็นว่าโยมเสียใจที่ทำให้พระต้องล้มป่วย ผู้คนสงสัยว่าหลวงปู่ไม่เป็นอะไรหรือ ทำไมสามารถนั่งคุยกับโยมได้

หลวงปู่ท่านก็อธิบายว่า **"ร่างกายเรานี้มันสักแต่ว่าเท่านั้นธาตุ ๔ มันถูกยาเมา ยาเบื่อ มันก็แสดงอาการต่าง ๆ นานา ส่วนจิตใจมันไม่ได้ถูก ก็เลยไม่เป็นอะไร"** พูดอีกอย่างคือ ท่านทุกข์แต่กาย ใจไม่ทุกข์

จึงสามารถนั่งคุยกับโยมได้ แต่คนทั่วไปเวลาเกิดเหตุแบบนี้ ไม่ได้คิดว่าร่างกายถูกยาเมายาเบื่อ แต่คิดว่าฉันถูกยาเบื่อยาเมา คือมีตัวฉันเป็นผู้ทุกข์ แทนที่จะมองว่ามันไม่ใช่ฉันที่ทุกข์ แต่เป็นรูปต่างหากที่ทุกข์

การที่หลวงปู่ทำอย่างนี้ได้เป็นเพราะท่านมองเห็นความจริงว่าแท้จริงแล้วไม่มีตัวฉัน มันมีแต่รูปกับนาม มีแต่กายกับใจ อะไรที่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นกับรูปกับนาม หรือไม่ก็เกิดขึ้นกับกายกับใจ แต่ไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวฉัน การเห็นความจริงเช่นนี้ทำให้ปล่อยวางความยึดมั่นในตัวฉันของฉันได้ ดังนั้น เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายใจก็ไม่ได้ทุกข์ตามไปด้วย

เรื่องแบบนี้ ไม่ได้เกิดจากการคิดเอา แต่ต้องเกิดจากการปฏิบัติ เกิดจากการเจริญสติจนเห็นความจริงของกายและใจ การเจริญสติจึงเป็นประตูที่พาเราไปสู่ความจริงว่า ไม่มีตัวเรา มันมีแต่รูปกับนาม เวลาเราเดิน ถ้ามีสติก็จะเห็นว่ามันเป็นรูปที่เดิน ไม่ใช่ฉันเดิน เวลานั่งก็จะเห็นว่ามันเป็นรูปที่นั่ง ไม่ใช่ฉันนั่ง เวลามีความโกรธก็จะเห็นว่า ไม่ใช่ฉันโกรธ แต่เป็นใจที่โกรธ หรือเห็นว่าความโกรธเกิดที่ใจ เวลามีความเศร้าเสียใจ มีความเบื่อเกิดขึ้น ก็จะเห็นว่า มันไม่ใช่ฉันที่โกรธ ฉันเศร้าเสียใจ ฉันเบื่อ แต่มันเป็นความเศร้าเสียใจ ความโกรธ หรือความเบื่อที่เกิดขึ้นกับใจ มันจะไม่มีตัวตน หรือตัวกูเข้าไปเกี่ยวข้อง

การเห็นว่าแท้จริงแล้วไม่มีตัวฉันหรือตัวกู ทำให้ใจปล่อยวางความยึดติดในตัวกูของกู จึงเป็นอิสระจากความทุกข์ ทุกข์ไม่อาจบีบคั้นใจได้ นี้แหละคือผลแห่งการเจริญสติจนเกิดปัญญา



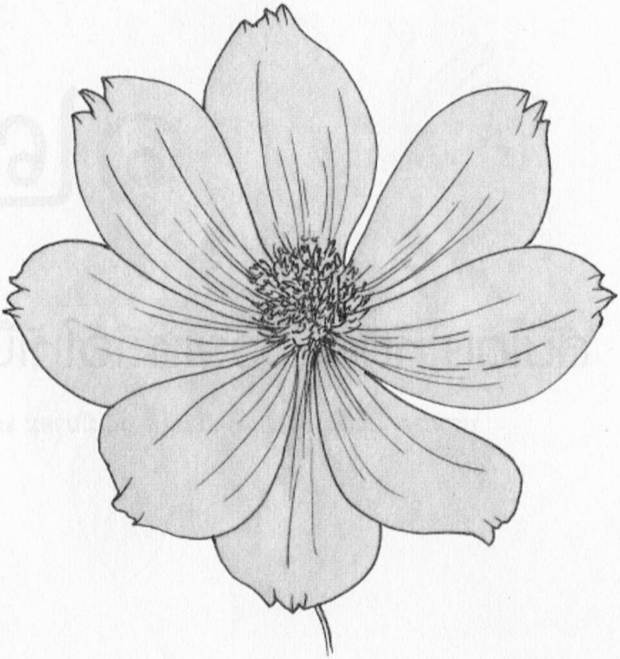
ตอนที่ ๑๒

สันโดษให้ถูก ช่วยเหลือให้เป็น

บรรยายก่อนฉันเช้า วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๗

เมื่อหลายเดือนก่อนมีข่าวเกี่ยวกับเศรษฐีอเมริกันคนหนึ่ง เศรษฐีคนนี้ร่ำรวยมาก แต่นั่นไม่ใช่เหตุผลที่เขาโด่งดัง เขาตกเป็นข่าวเพราะเขาบริจาคเงินเพื่อสาธารณกุศลตลอด ๒๙ ปีที่ผ่านมา รวมเป็นเงิน ๗,๕๐๐ ล้านดอลลาร์ หรือกว่า ๒ แสนล้านบาท การบริจาคดังกล่าวเขาทำเงียบ ๆ ไม่ประกาศตัว

มีคนใจดีหลายคนที่เป็นข่าวครึกโครมว่าบริจาคเงินก้อนโตเพื่อส่วนรวมหรือเพื่อสาธารณกุศล เช่น บิล เกตส์ แต่ชัค ฟีเนย์ บริจาคเงินแบบเงียบ ๆ มานานมาก อย่างนี้ไม่เรียกว่าปิดทองหลังพระ แต่เป็นการปิดทองใต้ฐานพระทีเดียว เขาเป็นเจ้าของร้านขายสินค้าปลอดภาษี ไม่น่าเชื่อว่าธุรกิจแบบนี้จะทำรายได้ให้กับคนคนหนึ่งเป็นแสน ๆ ล้านบาท



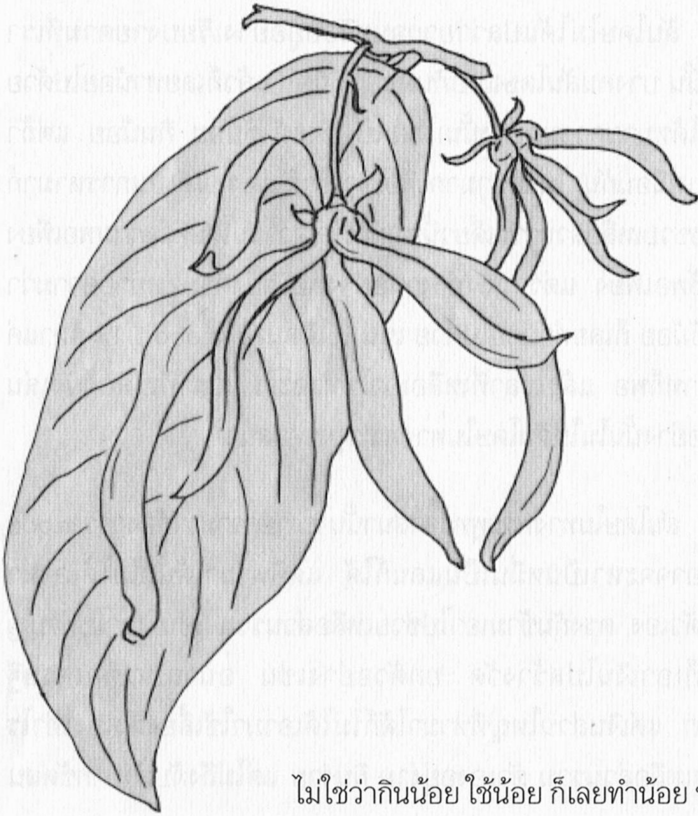
ที่น่าสนใจและแตกต่างจากเศรษฐีใจบุญทั้งหลายที่เรารู้จักก็คือ เขาเป็นคนที่อยู่แบบเรียบง่ายมาก มีเงินเป็นแสน ๆ ล้าน รวยกว่าเจ้าสัวในเมืองไทยหลายคน แต่ใช้นาฬิกาถูก ๆ ยี่ห้อคาสิโอ ราคา ๑๕ เหรียญ หรือ ๔๕๐ บาท นาฬิกาของคนทั่ว ๆ ไปยังแพงกว่านี้ เขาไม่มีรถส่วนตัว ไปไหนมาไหนก็นั่งรถไฟฟ้าหรือรถไฟ เสื้อผ้าก็แต่งแบบเชย ๆ บ้านก็ไม่ได้ใหญ่โตอะไร ส่วนลูกก็เรียนไปด้วย ทำงานไปด้วย เพราะเขาต้องการสอนลูกให้รู้จักพึ่งพาตัวเอง

เงินที่เขาบริจาคให้แก่ส่วนรวม คิดเป็น ๙๙ เปอร์เซ็นต์ของรายได้ทั้งหมด หมายความว่า หาเงินมาได้ ๑๐๐ บาท ทำบุญไปถึง ๙๙ บาท ผ่านมูลนิธิที่เขาตั้งขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ทางด้านสาธารณสุข วิทยาศาสตร์ การศึกษา และสิทธิพลเรือนทั่วโลก อันนี้เป็นตัวอย่างของคนที่เรียกว่าสันโดษ

สันโดษไม่ได้แปลว่ายากจนหรืออยู่อย่างเรียบง่ายตามที่เราเข้าใจเท่านั้น บางคนสันโดษแบบกินน้อย ใช้น้อย แล้วก็เลยหาน้อยไปด้วย สันโดษไม่ได้หมายความอย่างนั้นเสมอไป ถึงแม้ใช้น้อย กินน้อย แต่ถ้าหามากก็ดีเหมือนกัน ไม่ได้หามากเพื่อเอาเข้าตัวเอง แต่เป็นการหามากทำมากเพื่อช่วยเหลือส่วนรวมเดี๋ยวนี้เรามักเข้าใจว่าสันโดษคือความพอเพียงไม่ใช่แค่ใช้พอเพียง แต่รวมถึงทำงานอย่างพอเพียงด้วย หมายความว่ากินน้อย ใช้น้อย ก็เลยทำน้อยไปด้วย เช่น ใช้เดือนละ ๓,๐๐๐ บาท ก็หาแค่ ๓,๐๐๐ บาทก็พอ แล้วเวลาที่เหลือเอาไปทำอะไร เวลาที่เหลือก็นั่งเล่นนอนเล่น อย่างนั้นไม่ใช่สันโดษในทางพระพุทธศาสนา

สันโดษในทางพระพุทธศาสนานั้น หมายความว่าต้องการ ๓,๐๐๐ บาท แต่อาจจะหาเป็นหมื่นเป็นแสนก็ได้ แต่ที่หามาได้นั้นไม่ได้เอามาปรนเปรอตัวเอง ตรงกันข้ามเอาไปช่วยเหลือส่วนรวม เช่น เอาไปทำบุญ สมัยก่อนก็เอาเงินไปสร้างวัด ยกตัวอย่างเช่น อนาถบิณฑิกเศรษฐี ซึ่งรวยมาก แต่เงินส่วนใหญ่ที่หามาได้ก็ไม่ได้เอามาใช้เลี้ยงตัวเองเท่าไร เอาไปช่วยเหลือส่วนรวม ตัวเองอยู่ง่าย กินง่าย แต่ไม่ถึงกับลำบากขัดสน

มีเศรษฐีในกรุงสาวัตถีบางคน หามาได้มากมายแต่กินอยู่อย่างกระเบียดกระเสียน กินข้าวปลายหัก แต่งตัวมอซอ และไม่ได้เลี้ยงลูกหลานให้มีความสุขเลย อย่างนี้เรียกว่าเป็นคนตระหนี่ ไม่ใช่วิสัยของชาวพุทธ อนาถบิณฑิกเศรษฐีหามาได้มากมาย แต่ใช้น้อย เลี้ยงตัวเองให้มีความสุข เลี้ยงลูก เลี้ยงหลาน บริษัทบริวารให้มีความสุข ไม่อัตคัดขาดแคลน แต่ก็ไม่ได้ปรนเปรอ ฟุ้งเฟ้อ มีเหลือมากมายก็นำไปช่วยเหลือบำรุงพระพุทธศาสนา สร้างวัดเชตวันขึ้นมา อย่างนี้คือสันโดษที่แท้ เป็นสันโดษที่กินน้อย ใช้น้อย แต่มีความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน



ไม่ใช่ว่ากินน้อย ใช้น้อย ก็เลยทำน้อย พอทำน้อย
เวลาว่างที่เหลือก็นั่งเล่น นอนเล่น อย่างนี้ไม่ใช่สันโดษในทางพระพุทธศาสนา แต่เรียกว่าขาดความเพียรหรือขี้เกียจต่างหาก

ความเพียรหมายถึงการขยันทำมาหาเงินหรือขยันทำมาหากินก็ได้ แต่ว่าไม่ได้เอาเงินนั้นไปปรนเปรอตัวเอง แต่ไปช่วยเหลือส่วนรวม มีเวลาเหลือก็ไปเป็นจิตอาสา ช่วยเหลือส่วนรวมด้วยน้ำพักน้ำแรงของตน มีหลายคนที่มีความสามารถ เขาทำมาหาเงินได้นิดหน่อยก็พอแล้ว เพราะใช้น้อย ส่วนเวลาที่เหลือเขาก็ไปเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้คน สัปดาห์ละ ๓-๔ วันบ้าง หรือสัปดาห์ละวันบ้าง

เศรษฐีอเมริกันคนนี้น่าสนใจตรงที่นอกจากจะสันโดษแล้วยังเป็นคนที่รู้จักใช้เงินเพื่อส่วนรวม คือไม่ได้เอาเงินไปหว่านแหเพื่อช่วยเหลือคนโดยไม่ได้ใช้สติปัญญาพิจารณา เขาตั้งมูลนิธิขึ้นมา มูลนิธินี้ทำหน้าที่ส่งเสริมบำรุงด้านการศึกษา ด้านการสาธารณสุข ด้านวิทยาศาสตร์ รวมทั้งด้านสิทธิพลเมืองด้วย

การช่วยคนนั้น ถ้าช่วยไม่เป็นก็สร้างความทุกข์ได้เหมือนกัน หรืออาจทำให้คนที่ได้รับความช่วยเหลือนั้นเสียผู้เสียคนได้ มีเรื่องเล่าว่ามีคุณยายคนหนึ่ง มีอาชีพขายขนมไทย เดี๋ยวนี้คนไม่ค่อยนิยมขนมไทยเท่าไร ลูกค้าของยายก็เลยมีน้อย วันหนึ่งมีชายหนุ่มหน้าตาดีคนหนึ่งเขาเห็นยายแล้วสงสาร จึงมาซื้อของจากยาย มาถึงก็ควักเงินให้ ๒๐ บาท หยิบขนมไปชิ้นหนึ่ง แล้วก็เดินไปเลยโดยไม่สนใจเงินทอน

ชายคนนี้ทำแบบนี้ทุกวัน ยายก็ได้แต่มองเขาจนเดินลับสายตาไป ผ่านไป ๒-๓ สัปดาห์ วันหนึ่งผู้ชายคนนี้ก็ทำเหมือนเดิม มาถึงก็ควักเงิน ๒๐ บาทให้ แล้วก็หยิบขนมไปชิ้นหนึ่ง แล้วก็เดินหันหลังให้ยาย ไม่เอาเงินทอน คราวนี้ยายคว้ามือเขาไว้แล้วเรียกชายคนนั้นว่า **"พ่อหนุ่ม"** ชายคนนั้นบอกยายว่า **"ยายไม่ต้องเกรงใจ ผมไม่เอาเงินทอน ผมอยากช่วยยายเห็นยายลำบาก"** ยายก็ตอบว่า **"ไม่ใช่อย่างนั้น ยายแค่อยากจะบอกว่า "ขนมยายห่อละ ๒๕ บาท"** ชายหนุ่มอยากช่วยยาย แต่กลับกลายเป็นการเบียดบังยาย ขนมราคา ๒๕ บาท แต่ชายหนุ่มจ่ายแค่ ๒๐ บาท แล้วคิดว่าทำบุญ ไม่เอาเงินทอน แต่ที่ไหนได้ ยายขาดทุนมาตลอดอย่างนี้ เป็นความปรารถนาดี แต่เกิดโทษเพราะไม่สอบถาม ไม่หาข้อมูลว่าขนมราคาเท่าไร การช่วยเหลือก็เลยกลายเป็นการสร้างปัญหา

ดังนั้นเวลาจะช่วยเหลือใคร อย่าคิดว่าฉันปรารถนาดี แล้วภูมิใจในความดีของตน แต่ต้องสอบถามหาข้อมูลให้ชัด หรือคุยกับคนที่เราต้องการช่วย ว่าจริง ๆ แล้วสิ่งที่เราทำนั้นเป็นการช่วยเขาหรือไม่ เป็นการช่วยที่ถูกวิธีหรือไม่ เราต้องถาม

การพัฒนาของรัฐบาล ที่ผ่านมาหลายครั้งรัฐบาลอยากช่วยชาวบ้าน จึงเอาสิ่งต่าง ๆ ไปให้มากมาย แต่เขาไม่ได้ถามชาวบ้านว่าต้องการจริงหรือเปล่า อาจไม่ตรงกับความต้องการของชาวบ้านก็ได้ จึงไม่ได้ช่วยชาวบ้านเท่าไร เงินก็เสียไปมากมาย แต่ผลประโยชน์เกิดขึ้นน้อย

ขอเล่าเรื่องนี้เป็นแง่คิดสำหรับพวกเราเวลาต้องการช่วยเหลือใครก็ตาม ควรไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนที่จะช่วยเขา ไม่เช่นนั้นอาจกลายเป็นการสร้างภาระแก่เขาก็ได้

“ วิชาชีวิต นั้นเรียกอีกอย่างว่า “ธรรม” ธรรมที่แท้นั้นไปพ้นจากพิธีรีตอง ไม่จำกัดตัวอยู่ในวัด คัมภีร์ หรือคำเทศนาสั่งสอน แต่สามารถพบได้จากทุกสิ่ง เรียนรู้ได้จากทุกประสบการณ์ และเผยแสดงให้เห็นทั้งจากกายและใจของเราในทุกเวลาและทุกสถานที่ ดังนั้นหากรู้จักใคร่ครวญทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา รวมทั้งหมั่นดูกายและใจของเราตามความเป็นจริง ก็จะเห็นธรรม และเมื่อเข้าถึงธรรม ความสุขสงบเย็นก็จะบังเกิดแก่เรา ไม่มีอะไรที่บันดาลความสุขอันประเสริฐแก่เราได้ดีไปกว่าธรรม ”

พระไพศาล วิสาโล

ธรรมบันดาลสุข

ISBN 978-616-372-291-1

ราคา 130 บาท

โรงเรียนวรรณสว่างจิต

ธรรมบันดาลสุข

พระไพศาล วิสาโล